思想的阶梯

第二季 第一册（S2-1）【专题长文】

《自我认知与意识连通高维》

《思想的阶梯》

第二季 第一册 专题长文

《自我认知与意识连通高维》

（专题长文）

本册代码：S2-1

细雨 著

© 2021-2026 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（2026.1.1）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三正道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	**破除线性思维局限，为以后奠定基础**				**建立基础认知网格**		**扩展认知网格界面**		**认知辨别多维多元信息架构**	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	**融通自我，连接多重实相**			**活出通透自我**			**自我间的整合**		**各种不同的补漏**	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
读	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
书	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
心	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
法	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

目 录

开篇 1
九个内在启迪、认知的四重境界与神智七阶 1
1. 《三正道》——正心 正身 正灵 16
正心篇 16
正身篇 28
正灵篇 41
2 谈金钱名利与偶像崇拜 46
2.1 宗教的造神运动与敛财的心灵导师 46
2.2 真假大师、偶像崇拜与感恩 54
2.3 灵性的“傲慢” 59
3. 深入观照“自身明觉”这个觉醒心吧！ 62
4. 择偶与婚姻 73
5. 亲子之道 85
6. 我玩的不是游戏，而是...... 99
7. 我太难了——谈两性在家庭中的阴阳平衡 120
8. 论抑郁及其治疗 129
9. 高我的爱与你想的不同 142
10. 梦境记录 & 细雨解读 154
梦一：唱歌比赛 154
梦二：死亡后我经历了什么？——一个亡灵的自述 160
11. “我”与我的世界 168
结束语：人生感悟 192

常见问题 i
细雨资料主要获取与下载渠道
细雨著作出版一览和代码对照表（2026 年 1 月版）

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-0

开篇

九个内在启迪、认知的四重境界与神智七阶

恍惚之间寻有相，清明之内觅真踪。

有无是非本一体，融通维界觉无极。

觉醒时刻，角色我最常思考的九个内在启迪：

1. 人人向死而生，一世忙碌终归尘，生命有何意义？

2. 我是谁？谁是我？镜前所见的皮囊还是脑壳里的思想？或许还有些别的什么？

3. 如果死亡不是终点，如果生命并非只有一种形式，如果维度存在多重实相，那离开肉身后的我又是谁呢？

4. 如果我可以轮回到其它的角色中，去体验另一个所谓我的人生，那在这个所谓的我出生前，我又是谁或曾经是个什么呢？

5. 我的神魂在入胎前从何而来？

6. 我的神魂在离体后将往何处去？

7. 何为不枉此生？我的神魂的初心所向是什么？

8. 如何能真正地达成身心灵神智意的合一呢？

9. 神魂往复在三界内外到底是为了什么呢？

很多人看着身边已经有人开始陆续交卷了，而自己却还在被第一道题所困扰着：涂涂改改间一直闹心，总觉得仿佛知道那答案，却又始终无法落笔，写不出个究竟，结果也无心看后续的问题了。一张人生的问卷就这样白花花地摊在自己面前，回想一生种种忙碌，好像做了些什么又好像一无所获。

正可谓：

千般教诲难解世间牵绊，一声棒喝惊醒天下痴汉。

万卷慈悲说尽往复故事，洪钟大鼓不如观心自问。

观者静查而觉神，知心明性可纠偏，观理见道而了德，修神破虚需世炼。

养命修体合阴阳，五行炉中炼金丹，安心立命了真性，采药结丹脱胎生。

从此自持三正道，九转还阳有妙法，精进刚绝需果断，守意刚绝不动摇。

绵绵不绝如滴水，穿石开山累世功，若有能依此法者，了明本德觉真知。

很多人很怕孤独，怕宁静的夜，怕无所事事时感觉好像在浪费生命，结果就各种的忙活，忙着学习，忙着赚钱，忙着恋爱，忙着带孩子，

忙着刷手机刷电视剧，忙着转战在各种喧嚣中。其实各种忙，只是为了能让自己累到不用去面对自己内心的那个声音，那个让自己抓狂的督促。

人在独处的时候，总是会感受到来自神魂的念头，它会不断地逼问你：

你的作为可否让真实的自己获得了更完善的自我价值？是否这些行为丰盈了自我的内心？怎么活着才是有意义的？

当这个声音提出灵魂的质疑时，人会变得焦虑。一些人因此而开始沉思，并透过学习灵性资料而觉醒；一些人则把自己投入到忙碌中或麻醉品里，让自己不再被这个“师傅”念叨。

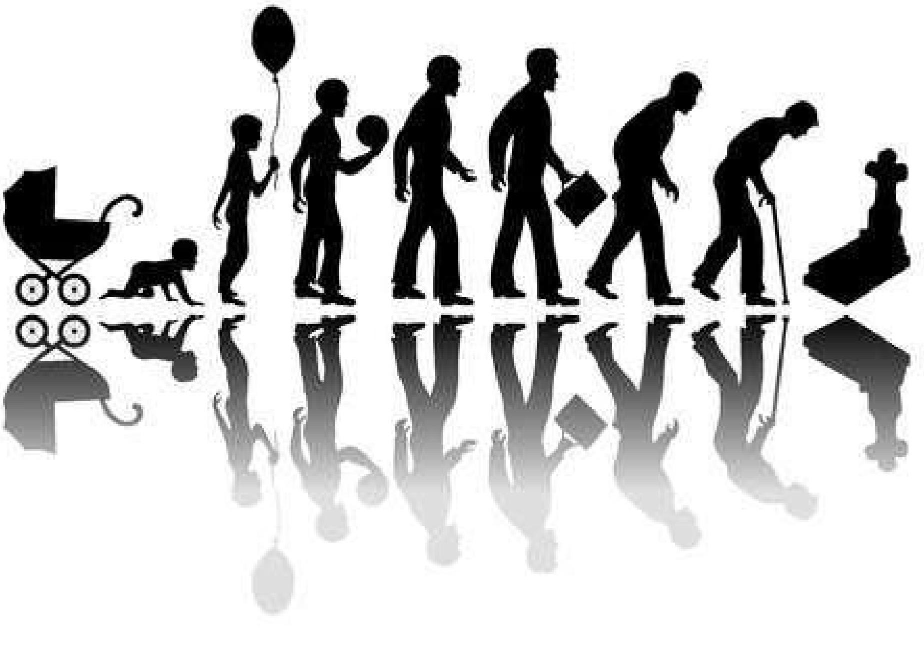
走过人生，回顾过往，看着身边的人纷纷交卷，而自己笔也没有，题也不会，连考场在哪儿都没搞清楚。就这样活了一辈子，忙碌过，辛苦过，爱过恨过，得意过失意过，活着活着把自己给活丢了。

我们一辈子都在做着自己觉得正确的事情，而这些所谓的正确却是被

体制内资本获利者们定义出来的，为了你能按时工作、按时纳税、按时给资本制造后续的劳动力，然后尽量健康地增加劳动时间，最后按时并及时地早早死去，省得花费退休金。

整个传媒与教育体系都在努力让你活在浮夸的消费主义广告语中，鞭策着你为资本不断地去创造剩余价值，去贷款用负债购买自己本不需要的体面，教导女性把爱与物欲相互挂钩，把消费主义与幸福感直接关联，这样通过婚恋的方式把男性变为资本可奴役的机器人。

这一切的目的，就是让人们忙活起来，听不到自己内心对你的抱怨，让人们沉醉在为资本创造物质文明的狂欢中。



一个新生儿来到世间，对世界的认知分为四个阶段：

第一个阶段：

它还记得，自己创造了这个幻梦世界，自己是这个世界唯一真实的中

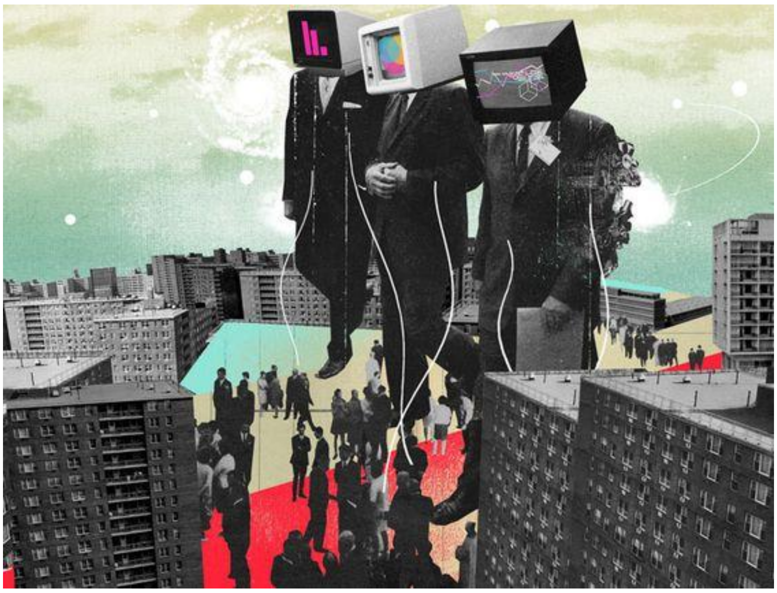
心点。

第二个阶段：

开始认知到我和他人存在着差异，需要讨好他人与这个世界才能获得生存资源。在讨好中，自我慢慢地被贬低，如果过于卑微就会形成讨好型人格。在这个阶段里，小我认为外界是强大却不可控的，一切都需要通过彼此的交易来达成，自我需要不断付出才能获得他人的施舍，而这买卖往往还都很不公平，自己永远是被动且被压榨的一方。

很多人一辈子也就停留在了这一阶段，即五岁前的认知水平。一辈子都跟随着外界去走，接受别人的评估与评价，没有自我价值的自我认知。父母的褒贬、老师的分数、领导的评价、他人的赞踩，决定自己对自己的认知与心情。基本上一生都是随波逐流的，经常因外界给予的压力而崩溃，因外界的一句赞扬而欣喜。认为自己是无法也无力对抗外界的，于是陷入外祈、外求、外怕的状态。主要生活在对比心与攀比心里。努力讨好外界无形力量的同时，欺下媚上成为人生常态。

在这一阶段里，我们让外界成为了自己生命的主宰来领导自己，跟随外界的、当代的、当地的思想导向而随波逐流。可是往往受伤的总是自己，因为外界是复杂多变的，是以利益为导向的，而这利益导向的核心就是拿走你所拥有的，把你的价值转化成幕后资本的财富。而这个过程被媒体各种美化包装，令其如此顺理成章。



第三个阶段：

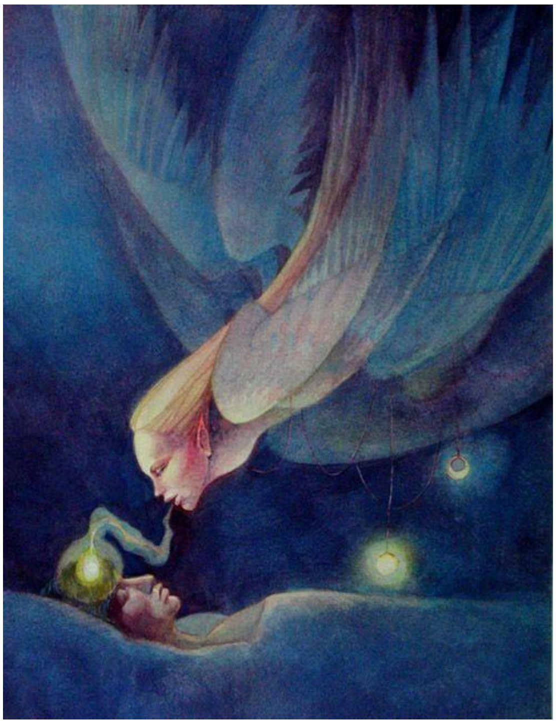
当你从这个资本与既得利益者营造的旋涡里挣扎着爬出来后，认知进入到第三个阶段——主动地疏离整个洪流旋涡。

在这一阶段，你会感觉自己与世人格格不入，你的认知、你的思想、你的觉悟、你的见解被他人耻笑、无视，你变成了一个可怜的疯子，被孤立、被嘲讽、被边缘化，成为世人眼中的异类。

这个阶段的早期，会摇摆、会挣扎、会迷茫、甚至陷入自我质疑的内耗，你需要学会对抗外界的冷漠与自我逻辑脑的撕扯。小我始终渴望全权把控人生，绝不甘心把内在神魂从地下室里就这样放出来成为真正的君王。

让摄政王交还实权往往需要一个相对漫长的斗智过程，多数人这个阶段都会败下阵来，重新回到自己过往很不舒服的舒适区里去，继续过“正常”的人生。

在这个阶段自我既无法理解外界也无法认清自我，一切好像都是混乱的，认知从简单的因果一维线性中脱离开，却被多维多元的同时性套叠之混沌混乱吓得不轻。自己一度对这个世界的种种期许和认知，随着神魂的复苏而逐一崩溃。这时只有两条路可选：要不逃回过往熟悉的简单，要不拼死继续向内寻找真理。



以前自我是不断地讨好外界，向外学习，努力了解幻境中的物相法则与人文潜规则；到了这个阶段的中期，我们开始调整自己，整合多重自我，开启反思与内观，觉悟头脑思想与神魂心智间的差异。此刻你在讨好外界时，会隐约觉得哪里不妥，并不再适合了，迷离中彷徨又孤独。渺小卑微找不到北的感觉会持续很久，自己既不属于这里，又没能踏足那里，犹如在茫茫虚空中飘荡的魂魄，四面八方好像都是路，却又不知哪里才是那窄门。

这个阶段会产生两种人：一种为保持住自我而选择孤独；另一种内心清明，而外在角色可以正常地维持社交与家庭运作。

逐渐地你会发现，自己是自我实相的构建者，自己的信念化生出自己的境遇，你无需再去讨好谁或这个世界。因为自我价值的扬升，在稳定且确定后，自身将变得无比珍贵并有令他人羡慕的核心价值。自我在这一阶段开始疯狂地吸纳知识，如饥似渴地接触灵性觉悟，探索自我内在，丰富自我意识面向，整合自我各个方面的长处，克服自己的短板所在。

第三阶段的末期，你不再对抗外在世界，而是可以与外界形成一种微妙的平衡：个人的心理力量可以与整个自我外界的伪装实相相抗衡，在平起平坐间相互半斤八两。进而你会真正地体会与认知到，整个所谓的外界是因你的一念而产生的，你的意识频率决定了你如何拼接矩阵内自己人生实相的线路。

此刻无论所谓的顺境逆境、好事坏事，一切得失都是你能承受的了，因为你有了在失中见其得，在得中观其失的觉悟与能力。真切地了知到一切都是一体两面的，都是自己的行动与选择构建显化出来的。当你进入到第三阶段的最后一步时，你就会发现自己不再与外界相互争斗是非，也不再与多重自我相互内耗夺权。身体、头脑、心智、神魂，都统一合一成为全我而服务的意识触须，心意所向，身形便至，言出法随，尽皆法喜。

此刻有些人因为自己信仰的宗教故事，会被自己按照自己心愿幻化出来的伪境所困，成为所谓天国中的天人、仙人，就此止步，直到下一次在绝对的安逸中，陷入内心的纠结。

再觉醒时会引发两条路：重逢入世从头参悟；或立地觉醒，窥见第四层境界的初阶。

孤独在第三境不是贬义词，而是绝对平衡的内在宁静。很多神魂经历了累世的奔波后，会爱上与很享受这份宁静与孤独的状态，这孤独成为自我疗愈、自我反省、自我整合、自我觉悟、自我休整的好机会，但也成为一些修行者自我满足、自我沉沦、自我瓶颈的窗户纸。

当静虚极而一阳动时，这孤独的寂静，成为一种越发无法忍受的煎熬，自身内在的意识张力无法抑制地渴望用行动来打破这种制圐。行动的目标如果外显，就会再次投入红尘；如果内显，就会激活第四意识层次——

进入红尘的，会用一种无所谓的心态游戏人间，对外界的种种功名利禄、人世评说都无所谓，对待自己的角色也很无所谓，用上帝视角游戏人间，用旁观者视角观察角色我和外界。

另一类则成为布局者，自己按照自己意图编写人世剧本，一版版演绎不同的角色，乐此不疲地往复进出，自导自演着自己的种种作品。这一类修行者，慢慢地通过编导视角，加上世上炼的过程，领悟到**第四阶段**的真实意，在人间开始神识模式，成为大觉悟者、活在世间的造世主。

这类家伙有这样的特征，那就是不断收拢自身各个分化于世间的化身，不断行无住相的法布施帮助所有与其有缘的闻法问道者。他不再主动地去扩张自己，也不再分化出更多的对等平行自我。他会成为积极的入世者，传法讲法去渡有缘人，可是他绝不会强迫任何人按照他的思想去做任何事。他尊重每一个个体的自由意识，并顺其自然地容许所有可能性自然地按其自身当是的轨迹展开。

第四阶段不再积极主动地扩张，而是不断合一、融通，提升自我内在的意识水平和认知层级，增加自身的复杂性，自成多维多元的一方宇宙。

当然，这四层境界绝非全部，只是本界面中能与会涉及到的东西，全部境界共有九重。

在这四重境界里又细分为七品，又名神智七阶：

第一阶段：

凡事以自我为中心，对自己的思想言行毫无觉知能力，往往手比口快，口比脑快，脑比心快，面对一切都觉得应该围着自己转。遇到不开心的事、遇到麻烦事时，一哭二闹三上吊，我不痛快谁都别想过安生了。

此时没有建设性的能力，也干不了什么帮忙的事，但要求所有人都围着自己转，我弱我有理，绝对利己还特无能，完全依靠生理本能行事，自己肉身的需求是自我意识唯一的核心。对美食、美色、舒坦、玩闹有着绝对的执着，生活中就是吃睡玩三件事。不痛快了就哭闹不休，“别和我讲道理，我不想听，也听不懂”。这样的人生理岁数多大并不重要，心理年龄始终只有不到一岁。

第二阶段：

开始意识到，自己的不足和自己的行为会对他人带来言行的伤害，但由于看不见、找不到解决的方案，自己和身边人都感到很苦恼。这类人主要是因为自身的心智愚钝，加上身边没有明白人作为榜样的例子，

一家子里找不出个明白人为子孙做出表率榜样。全家都知道有问题、有大问题，可既找不到问题的究竟，也想不出解决的方法。

第三阶段：

这是一个分水岭，开始逐渐有了对内在自我的认知，不再把肉身当我，而是更关注自己的头脑和心智，学着接纳自己的内在多样性，并尝试透过自我反思而做出自我调整，尝试着将心比心的换位思考。这一阶段主要集中在“己所不欲勿施于人”的觉悟上。

在这一阶段，迷茫渐退，精神内耗减少，开始尝试着减少对他人的负面影响与伤害。我们说这时的人开始懂事了，心智情商到了五到六岁的水平。此时和家中养熟了的成年狗有差不多的心智水平。

第四阶段：

通过长期对灵觉的修习，内在自我神魂脱颖而出，开始觉醒，逻辑脑慢慢地放权，并能自律肉身的种种欲求造作。自我把对肉身形体享受的关注和对角色我名利欲望的关注收拢起来，转而更多地在意自我内在神魂之心愿所向。一切行动尽量围绕着对全我更有助益的方向展开，在不断的自我修正中，摆脱故有的一些成见与习气，利用知行合一的方式来证悟自己领悟到的天理，看看自己以为自己所是的与自己所是之间到底有何差异。

这个过程要通过在世上炼、在事上练逐一克服自身的一个个短板。在

这个过程中角色我觉知到，自己一生中遭遇到的一切问题，都是自己的问题，是自己没能明白究竟法，所以显化出了种种试炼助缘。不再怨天尤人或要求他人为自己做出什么改变，也不再外求外祈，而是制心一处，修己明心见性。所以这一阶段的修行者，对任何人都是同样温暖的，不再因住相而有分别心，情感关系也得到了极大的完善。这是一个懂事的成年状态，即过了迷茫和叛逆的造作，不再自傲与困惑。神魂进入了青年时代。

第五阶段：

自我思想不再受本位面中的外界思想潮流干扰，对当代科学、历史、宗教、现代人文、家国主义、政治利益、经济冲突等时代剧不再在意，心境与行为进入到专注无他的状态。由于自身的意识频率已经高出世人太多，会被孤立与质疑。对于世间的男女情爱、所谓家人、生育子嗣、囤积物质、名望利益都淡薄无挂。

随即发生同类相吸异类相斥，身边的朋友与爱人会刷新一批与你志同道合的人物出来，形成新的交集圈子，原来认识的那些人物们会慢慢地淡出你的实相。

在这个过程中会出现强烈的撕扯感，过不了情关的会被迫留在欲界，这是神魂的不惑之年。

第六阶段：

过了情关的，至此了无牵挂，不再被小我的圈子所束缚，真正地进入到无人相、无我相、无众生相、无寿者相，万物皆相、色即空、空即色的圆融无二境界。

此时内在神魂因不再只聚焦在本位面上的伪装层，而可以利用全我的多维视角，了然整个大行动的全貌，各种尝试的正反体验相互构成对等尝试，不再因一己之是非得失而心有挂怀。内心中时刻充满爱与法喜，被全然的能量激荡充盈，此时幸福感和创造力空前高涨，不断提升着自我的意识能量频率和神智水平。

能掌控的东西越来越多，不再贪婪地集敛能量来壮大自己，反而用自身散发出的磅礴无尽之爱去温暖世间万物，如雨露如阳光，无住相地给与所有愿意接纳这一滋养的其它自我。随着利己心的彻底消退，我、小我集团、我的家人、我的族人、我的社群，这些概念也不再能成为构成利益冲突的主体。任何得失都是全然中自然的相互转化，草吞土，羊吃草，我食羊，我化成土。一切不再计较形式上的慈悲，而是浑然地活在自然的所是中。

第七阶段：

这时真正地达成了觉悟，神魂从知天命进入到耳顺之年。到了这一阶段，明确地知道了自己的终极使命和入世当人的初心。在这场无尽无限的游戏中，输赢得失对错是非成败都已不再重要，也不以成就为目标了。学会了享受这个过程，游戏人间，随缘助益众生，随口点拨良善。让有心问道、寻道的人，看到一种活着的榜样，化身成无言的教化。传法不为结果，只在世间留下一串足迹，让有心的有缘人可以接踵而行，相续助力，薪火相传。

细雨 2022 年 12 月

1. 《三正道》——正心 正身 正灵

S2-1-1.1

人们常说身心灵——以身为基而递进的认知体系；而修行到最后，发现是灵、心、身的逐层投射在起作用。

为了能缩短摸索与求证的过程，减少初学者盲人摸象的时间，我建议**从正心做起**，这可以省去诸多的烦恼与麻烦。

最近经常有同修问到：

各家各派中，各自有什么道理？要如何选择？各种修行的姿势或站、或行、或坐、或盘、或卧，到底有什么道理？到底哪个好？又什么时候用哪个姿势最适合呢？今天一并解答。

正心篇

好不容易爬上墙头，才发现梯子搭错了墙根——从井底之蛙知道天外有天，奋力前行，一番打拼，然后回到原地，迷惑不已，是很多修行者经历过或正在经历的。

市井中各种说“法”、门“道”多如牛毛，多数连究竟法的边都不沾，也在敛财收徒或博取点击量。其实很好分别：

看其主张中是否存在多次元同时性的认知，就清楚这一知见的次第是

属于幼儿科普还是考研大纲。

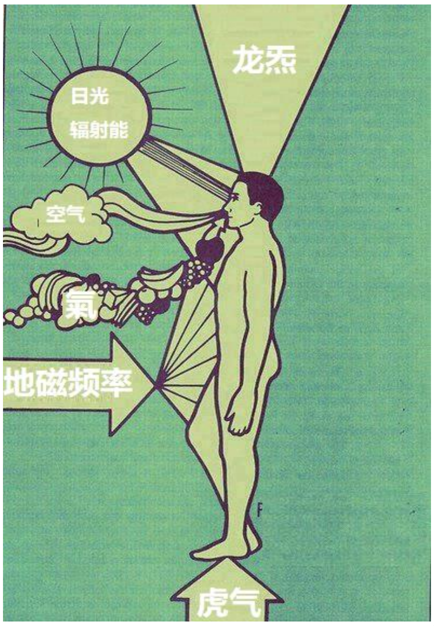
如果还在用单一线性思维指导认知，成为主要理论框架的，那作为四维时空启蒙教材，比较合适 3-7 岁使用；而到了读研、博的阶段，5-7 维时空的认知就成为了功课的主体，即多线程同时性平行空间与去中心化认知。

想要搞明白这些问题，就需要把整个人体载具的乙太运作机理有个大概的了解，然后做到知其然知其所以然。

今天我用一个比较客观通透与“科学”的方式告诉大家，到底我们是什么、在干什么、又为什么、最后能得到什么、应该期许什么。我们分五个章节展开话题。

一. 我们是什么?

人体载具是如何运作？怎么被设计出来的?



原文发布源头：xiyushe.org

大家都知道人体是由原子微粒堆积构建而成的。而让这些从四大中借用来的微粒有效地统合运作在一起，意识利用了乙太蓝图，即我们所谓的基因。当载具按照蓝图从一个卵泡成长为一个婴儿落地后，继续吸纳精微物质，累积身体的组建素材。

除了物质身体外，运作物质身体的意识与心识还需要电力供应。没有电，手机就是砖头了。人体内的能量被系统性地分为三大类，并分管三大机能体系的运作，下面我们分别详细介绍它们。

在今天的主题里我会集中介绍能量层面的事情，对于生化与物理面向因篇幅先不讨论，但请不要因为只介绍了能量层的知识就狭隘地以一概全。

1.物质身体

物质身体是我们意识得以锚定在本意识频率维度的重要靶标物。维持物质身体的存在性是保持与本频率显相中的其它意识交流的基础前提。各个意识来自不同的维度，需要一个共同的介质达成彼此可见与彼此交流，不然意识频率的隔绝让各个维度相互难以交流，严重地制约了低频意识体成长的可能性。

物质性身体与我们的人生为我们带来与高维意识体交流与学习的机会，让不同意识领域间的不同意识维度里的意识体彼此可见可感可形成互动，见识到多元的认知状态，并尝试不同的应对手段，达成自我知见

的平衡与补全。

物质身体很重要，但维持此载具的运作需要生物能量支撑，这种生物能被中国古人叫做氣。这意思是从五谷与生禽等生命中摄取转化来的能量。我们把它们的躯体融入我们的躯体、它们的意识融入到自我意识、它们的生命能量借用过来维持我们的载具能量。就好像车辆使用的汽油柴油一般维持着我们的运作。

2.神经系统的运作

神经系统运作所动用的是钠、镁、钾等生化能正负作用产生的正负微电流形成的电脉冲，在神经网络中传递着各种信息。但是这只是肤浅的产生电脉冲的原理，具体的真实能量来自于地气。俗话说的地气就是它了。地气是地球万物生发的源泉，生物沾地气就能茁壮成长，而架空的植物或动物不沾水土就开始萎靡，乃至死亡。

这个气与前者的生命能的氣不同，里边没有了米，是纯粹的一种频率脉冲。在古代被隐晦地叫做虎，叫做铅，叫做火。意思是其气频率沉重、跳跃、有生气，具备向上蒸腾的属性、发散的特征，温暖生命也消融生命。地气生化出地球万物，滋养它们也灭杀它们，自成循环往复，是守护也是屠夫。它掌管着一切的生死周期与兴衰过程。人的七魄的运作都归它掌管着。

七魄分别是:

原文发布源头：xiyushe.org

屍狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。

翻译成现在的医学语境就是：

感知力、直觉力、生育力、抵抗力、排毒能力、解毒能力、新陈代谢能力。

可见载具自动驾驶与自主挂机生存都依赖仰仗着七魄，而运作七魄的就是地气了。

3.意识力、心智、神志、逻辑力

从空气、水、火，到岩石、沙土、海河山川、云朵，到藻类、真菌、植物、昆虫、动物，只要是有原子微粒构成的都富有觉知力，并且多数比人类要有灵性很多，因为它们没有自我认知的成见和轻狂，它们没有脱离出万有而独立于意识界的感知之外。

人类的意识分为三个主要区块，从高到低，分别是：胎光、爽靈、幽精，叫做三魂。

它们在现代的语境中对应着：灵魂意识、小我意识、生物意识。

更直白地说就是：乙太体主管的神经结节、逻辑小我主管的大脑、非逻辑客体肠脑内的细菌与体内真菌。

差别在于各自有各自的利益趋向与诉求，包括七魄在内，都是“我”。具体的内容在其它的文章中展开过，今天就不赘述了。

灵魂主宰人的意识趋向，觉魂小我主宰人的好恶良知，生魂菌群主宰人的寿命。人若死后，七魄和生魂（命魂）会消亡，觉魂（守尸魂）还留在人间或阴间被灵魂关注着；灵魂依自身业力达成与激发的程度、根据自己心思中的“不甘、不平、如果”决定是走投胎的大轮回还是小轮回——如果决定用同样的身份再历经一次来解决自己心中的不甘与如果，就会携带着觉魂重新出生；如果都想明白了、放下了，则灵魂回归灵界，而觉魂回到载具出生前，等待与下一个要使用这个角色的灵魂成为配合。

当载具处于生命历程中时，灵魂意识焦点关注载具的生活时，灵魂的意识波会联动载具并左右它的行为，这样来自灵界的意识波，被称作炁。

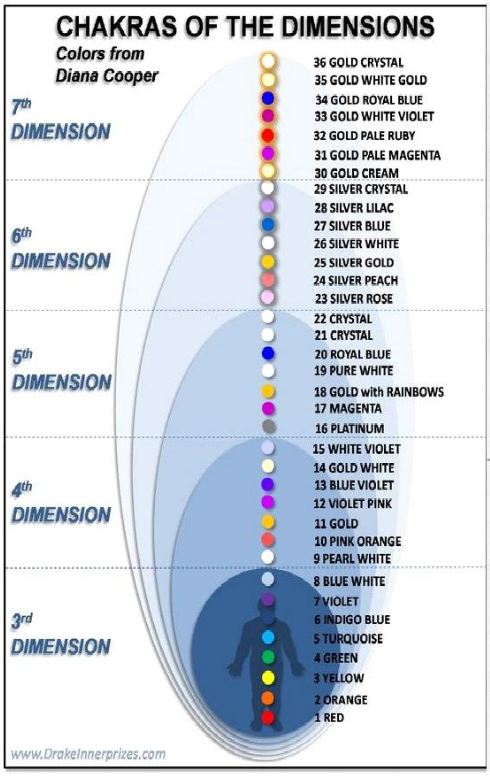
炁的频率多样，依据灵魂的意识频率，频率不同，颜色光泽不同。在地球上的经历生命的灵魂是 1 到 10 级的灵魂，最高不超过 12 等级。但有志愿者、导师等投生在此完成特殊使命，它们的灵魂等级不可限量。炁，又被称为龙波、汞水、主君、地母、天公。

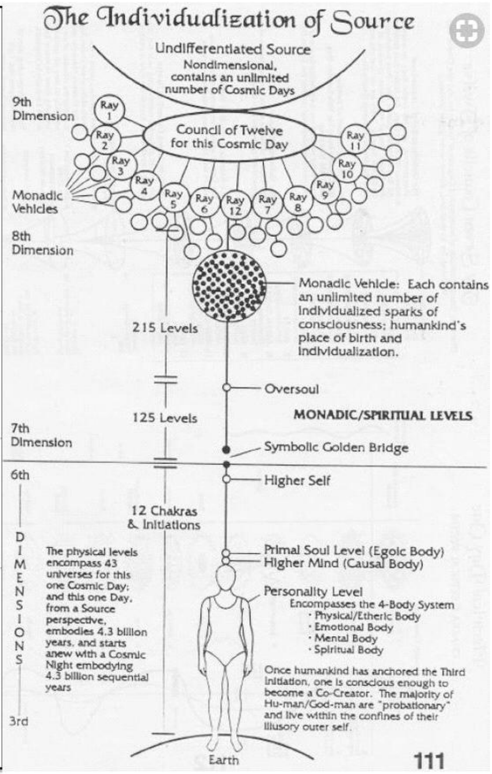
除了地气、食氣、天炁三大能量体系外，还有空间泡内的本维度的时间场与分子密度场频。

时间的流向与流速是一个频率波，本空间泡泡内的可见物质密度也是一种频率。地球要扬升密度，就会改变自身频率，包括时间的频率。其实不是地球要扬升密度，而是某个版本的太阳系要进入另一个维度

原文发布源头：xiyushe.org

密度泡泡中。从这里我们可以得知，宇宙能是由时间频率与物质密度组合而成的。太阳与各大行星的密度都不一样，时间流速也不一样，各自有自己的频率。



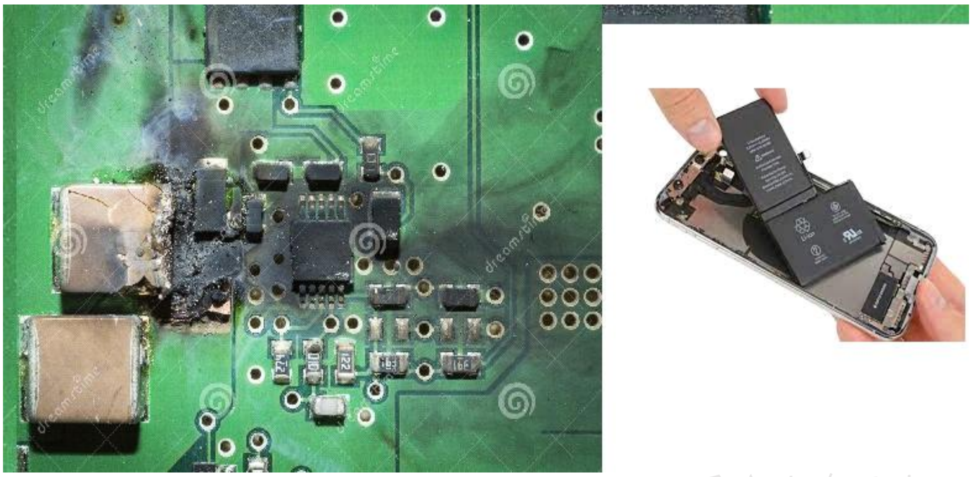


作为人类，我们是地球频率的产物，但依赖太阳频率生成，所以当我们主要以氣为食时，会与食物相互同频——食猪牛者逐渐从体型到思维都被同化了过去，吃草木者渐渐地能吸收太阳能而生存，但都共同需要空气作为能源代谢的媒介；修行人单纯地依赖太阳能、水与空气，也是可以生存的。

地磁频率主要作用在我们的乙太体载具层面，乙太体载具承载着觉魂，就是我们常说的鬼魂，练习出体遨游时也是它在担当着灵魂的载具。

乙太体有自己独立于身体的一套能量系统，包括体内的七脉轮、十二经络、双手脉轮。完整的乙太体包括乙太实体与乙太炁场。乙太体内有一块标配的先天原厂电池，里边是本身的生命能。这个电池是可反复充电的，当然前提是你要知道它能充电、也会充电。

这电池是可以扩容成为更高品质的电池的，可以通过扩容提供更好的续航能力，支撑大功耗的应用软件与硬件，比如外气治病、遥感预知、连通宇宙信息、魂游天际、渡化亡灵等。不过前提是你的乙太载具已经做过了版本更新与内部淤积清理，不然在高频高能的冲击下，载具会形成短路、熔断等问题。



原文发布源头：xiyushe.org

二．我们在干什么?

说到修行，不管是禅、道、灵，都绕不过《大学》说的：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

这就是为什么定静慧是各家通用的法门、必修的功课。打坐，立七安，让身体与逻辑思维都安定下来，用心一处，无事不办。收敛内观，觉知自性光明，才能见慧、生智、得法、悟道。门派不同，经文不同，道理不同，犹如千门入山，顶峰却只有一处。

这修行分静功与动功两种：太极、八段锦、五禽戏、易筋经，都是动功；各种心法、禅定，都是静功。动功是为了顺畅乙太体，活血化瘀，拉伸筋骨，让久坐后不会形成气血痹症，导致经脉淤堵、下肢静脉曲张、梨状肌劳损肿大、压迫坐骨神经。坐姿不对也容易导致骨盆前倾移位。

，

三．我们又为什么？

修行无法产生直接的社会竞争力，也无法让自己在各种攀比中更胜一筹，成为令父母骄傲的“别人家的孩子”，多数时候反而让家人深感不安，怕这样的人哪天突然“活明白”了，不再愚忠傻孝、顺从父母，不再饮食男女、奋力还贷。所以多数家人对修行抱持着谨慎的支持态度。

我们作为主体，为什么要修行呢？

想不通的不甘，放不下的不平，摆不脱的无常……很多人进入修行是为了心想事成、神通广大、开挂人生，然后弯道超车，达成人中龙凤。现在的穿越剧、修仙传、屌丝逆袭都是这个套路。就算不能如此，至少图谋个清安喜乐的境界，让自己可以活得轻松些。

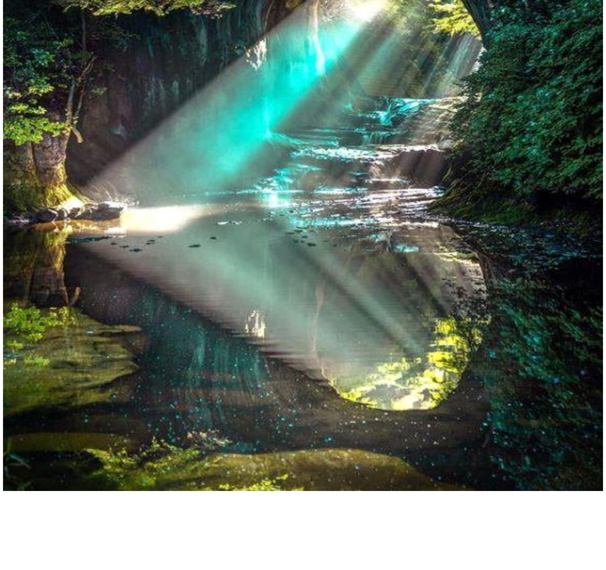
这些诉求一点儿没错，所以很多人学习丰盛、吸引力法则等快速简便的法门，并感受到自信带来的力量，当然无常还是左右在生活之中。

还有一些人渴望与众不同，渴望拥有特异功能，让自己拿到另类的人生赢家筹码。这一类人多数会有小成就，然后慢慢地走上“利益”众生的“钱途”，铸就更大的业力。这里谁要是不能明白，可以看看“不昧因果”和“不落因果”的典故去。

原文发布源头：xiyushe.org

四．我们最后能得到什么

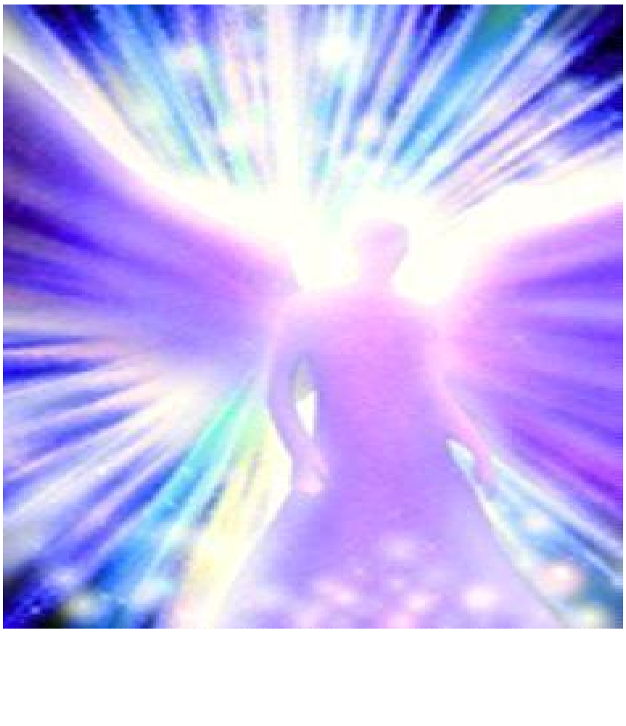
我们渴望的是让自己真的能活明白了，在向死而生的路上了知到生死的奥义，理解到哲学三问，并找到自己此生的初心主题和热忱的火花，从自己内在的坑洞中爬出来，从不自信中站起来，从记忆与生活的泥沼中飞腾起来，这才是当有的觉悟，其它的都是修“正”与觉醒中的副产品。在起航时端正期许，才能在沿途的抉择上选对方向。一切都是度的把握，你的目标决定了你的方向。



五．我们应该期许什么

修行就是修习的过程，是校正自我习气的过程。今生与累世间形成的行为习气和认知成见，缔造了今天的你与你的脾气秉性。没有好坏与是非，都是经历，都有价值，都是你今日与日后酝酿智慧美酒的素材，形成你独特的底蕴和风味。

宇宙是多元的，每一种可能性都被尽情地探索着。灵魂与小我也因此呈现出混沌的多变性，各种色彩都有其自身的美丽。我们唯独不需要的，就是逐渐枯萎凋零暗淡下去的生命。我们来历经这一切，不管是什么、不管经历了什么、还将经历什么，勇敢与果敢地去面对生活，让自己的人生绽放出自己的色彩与光芒。



原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载： xiyushe.org | 有声书与导航：xiyu.love

S2-1-1.2

正身篇

——灵修、冥想与内观的效果

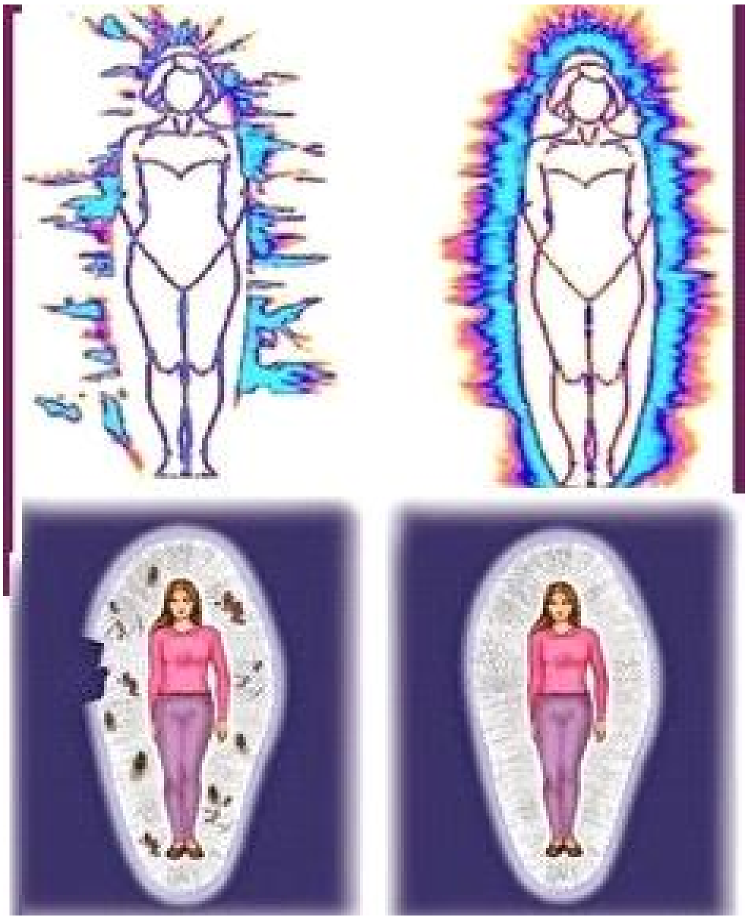
上面的内容是为了正心，下面开始正身。

大家都知道我们本身就是能量频率的集合，就好像上边介绍的一样，

我们的身体是物理体与乙太体的结合，而修行的目的主要分为五大步：

清理创伤，扩充脉道，增容电池，和合阴阳，沟通天地。

1.清理创伤



随着累世遗留下来的心灵和乙太创伤，即便是新生儿也都有着自己的

个性与疾苦、胎记与基因病、宿"命"疾。这些问题在某些家族中很好解决，但多数人都会被各种医治，拖延成病根，留到成年后自己面对，其表现为成见的认知——对世界的解读与反馈方式就是自身的习气与家族业力的熏染。

扭曲的乙太身带来经脉与脏腑运作的偏差，七个主要脉轮不是被闭锁着，就是在太过不足间影响着身体的大环境运作，进而形成亚健康状态。

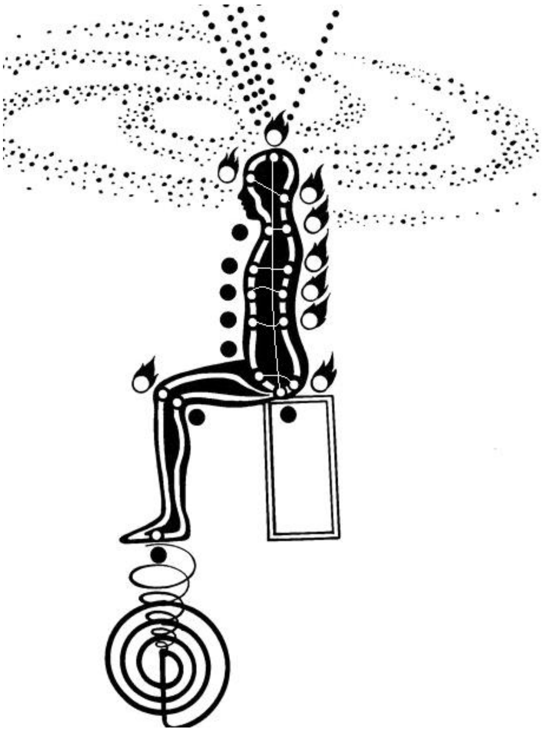
修行的第一步就是清理自己的乙太体之能量流，内观自我身体的症状。观照的过程中慢慢地空明思想，然后某些事件就会浮现出来。这些事件会从近期的开始、从强烈的开始，慢慢地变得细微遥远，到青春期、到童年的内在渴望与创伤感，那些伤害过自己的、那些无法放下、无法释怀的逃避与憎恶、不甘与如果被呈现出来，需要用当下的智慧去再审视、再权衡，尝试着找出不同的路径，并跟随那个路径展开思想的体验。这样的路径有时不止一条。

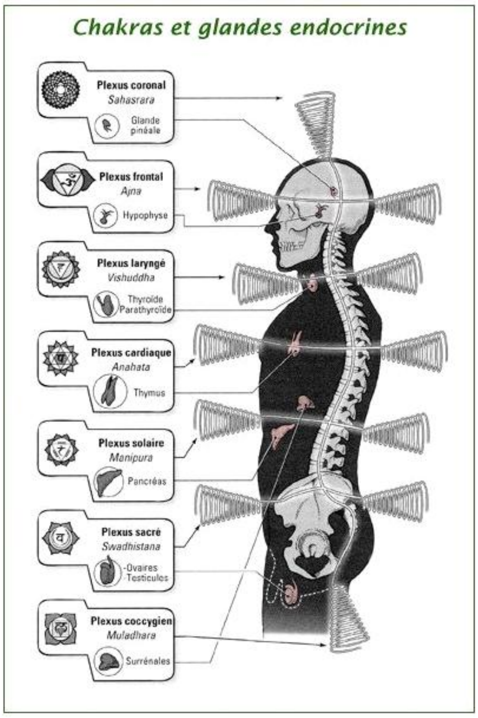
原文发布源头：xiyushe.org

体验了、明白了、放下了、释怀了、理解了各自的善与苦衷、各自的诉求与委屈，然后全然地爱自己与爱所有参与了事件的角色们。之后，累世的各种自己的问题也会慢慢地侧漏渗透过来，你要帮助不同年龄不同身份的自己去解开那些心结。当这个过程完美达成后，今日在入静时，心如止水，自然平静。

2.扩充脉道

当自身乙太体的内在淤塞被逐一清理后，心如止水，镜可映天；在清理的过程中，七脉轮得以校对其中正，开始犹如水泵一般从地气中往上输送生命能，逐一盈满七轮之池，开启自信、自立、自强、自爱、自尊、自我融通、多重自我意识交流。





如果我们比对东西方不同修为体系对乙太体的认知，你会发现很多阐述方式不同、但实质内容一致的理念与描述。当我们可以把身心清理清爽后，大地母亲的阴性阳火就会开始升腾上来，滋养我们的生命、壮大七魄的能量后，身体变得健硕而轻盈。

能量进入的途径是双脚的涌泉穴，和合至阴穴处，颜色频率是红色的。当海底轮充盈后，逆向灌注入脐轮、太阳轮、心轮、喉轮、三眼轮、顶轮，这就是我们所说的逆行重开小周天后背督脉。

开脉轮的诀窍就是：实际行动。

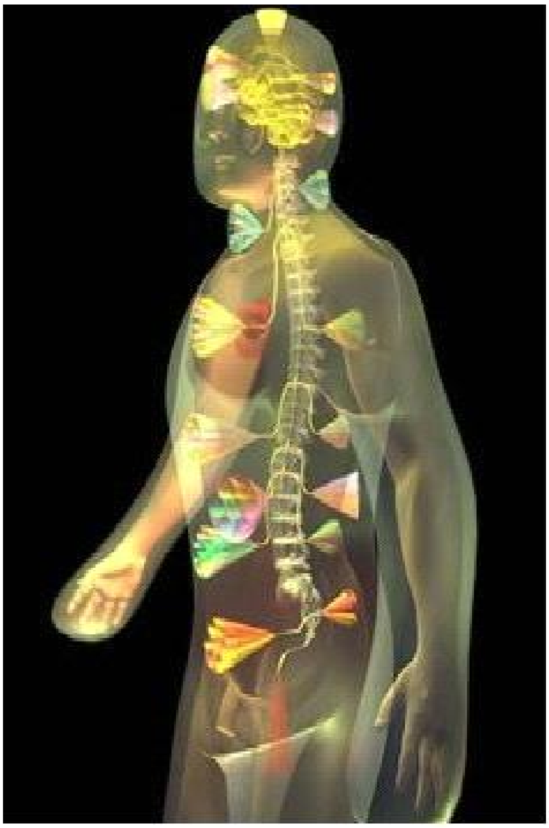
- 海底轮——被支持、谅解与融合；
- 脐轮——积聚力量，减少妄想、执着的消耗，打坐或冥想；
- 太阳轮——行动起来，跟随热忱而不抑制天性；

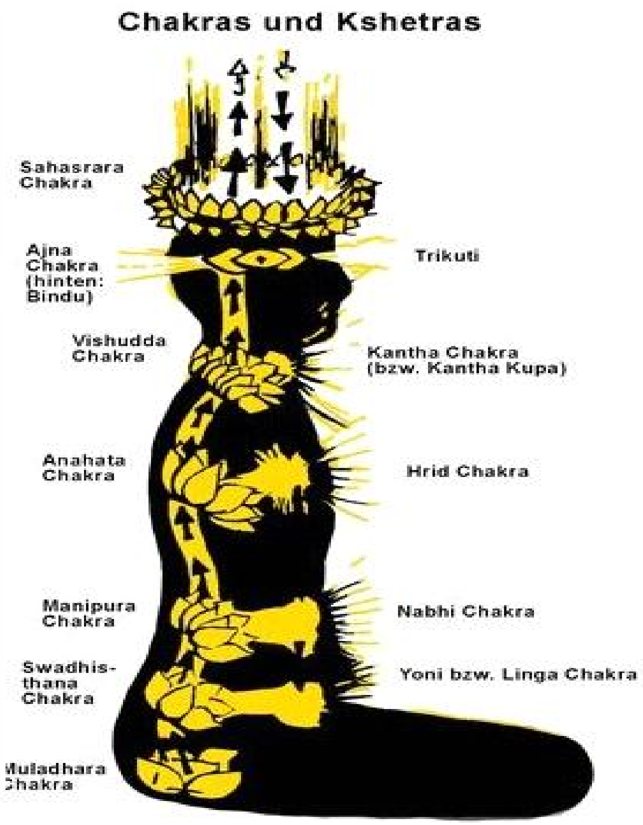
原文发布源头：xiyushe.org

- 心轮——自爱与不住相地去爱他人；
- 喉轮——大声而勇敢地说出自己的心声，传播正能量；
- 三眼轮——整合知见与端正对过往与未来的态度；
- 顶轮——放下“科学”的“逻辑”成见，虚怀若谷地去迎接未知的实相，接纳与臣服于更高自我智慧的引领。

达成顶轮的融通后，顶骨开始消融，囟门再开，能量被激射冲天，开启体外两个脉轮，分别是乙太轮和星光轮。

打开星光轮后，身体的气场犹如琉璃般不再有诸多杂染。这时天炁下行进入身体，高我的信息开始无阻碍地与你连通，灵界的网络系统你有权登录访问。灵魂成为局域网，高我成为路由器。





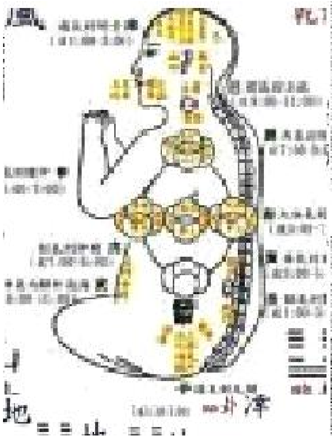
当天龙阳汞之阴水注入以太体后，全身乙太毛细脉管被逐渐扩宽，就好像电线中的导电铜芯被一再升级，可以通过高频大电流而不至于熔断短路。

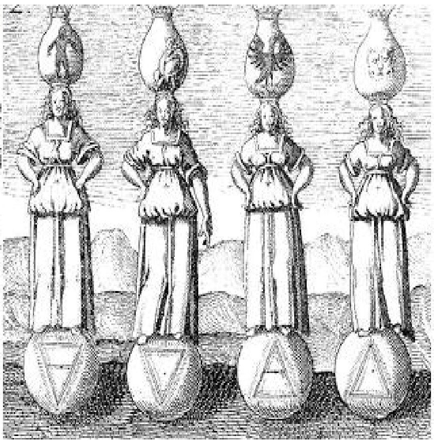
在这个再改造的过程中，身体从头到脚被沿着任脉往下改造一遍。不管是脉轮的启动、额骨或顶骨的溶解，到全身经脉的再造，都伴随着各种疼痛与异样感。这些症状的出现，对很多没有达成正心的初学者来说是难以接受的——各种晦暗思想、恐惧会产生，玄幻小说、电视剧中的情节、都市传说都想一遍，越想越怕，四处求医，中途而废。一般半年荒废，也就被打回原形了，一切归零。要是在恐惧中打针吃药，就更是雪上添霜的前功尽弃，还不免被家人医生数落一番，此生也就这样蹉跎而过。

原文发布源头：xiyushe.org

3.增容电池

当天龙阳中之阴水把全身奇经八脉、十二经脉都改造完毕后，正式进入了第三个阶段。此时乙太体被天炁滋养，内在系统被地气滋养，肉身被食氣滋养，七脉轮被宇宙波滋养，和合形成四气养身之局。





在中华叫金木水火和合成土，在西方叫四大元素化合成金，在印度叫四大合成空。

各种不同的表述其实都是一个意思——就是把阴阴、阴阳、阳阴、阳

阳四个频率整合成一体，因为它们本来就是从一个能量化生出来的四股能量：

天龙炁是阳中之阴，地虎气是阴中之阳，食氣是阴中之阴，宇宙波是阳中之阳。四气和合，成为生命本源的能量。

在这个融汇的过程中，女性的能量中枢在心轮处，而男性在脐轮处。这个时候能量充沛激荡，天水地火相互淬炼。人感觉精力充沛，渴望付出行动，给与他人帮助，性趣勃发。如果这时自卸精元，去给人用气治病，去肆意挥洒灵力，去行床笫之欢，浊染了身心，为色、欲、财而困顿于这个层次上，就又退逆回红尘杂染中随波逐流了。

在这个阶段，用金刚心守住了欲望之涛的人可以凝聚出光灿灿的一个内在之光，这个光可以达成犹如太阳般的品质。从此自身能源不再全部依赖外界补充，而这个内在电池犹如核潜艇的反应炉一般，可以提供持续的高能，让载具可以更进一步进行改造与升级，并驱动多种神级技能。

原文发布源头：xiyushe.org

4.和合阴阳

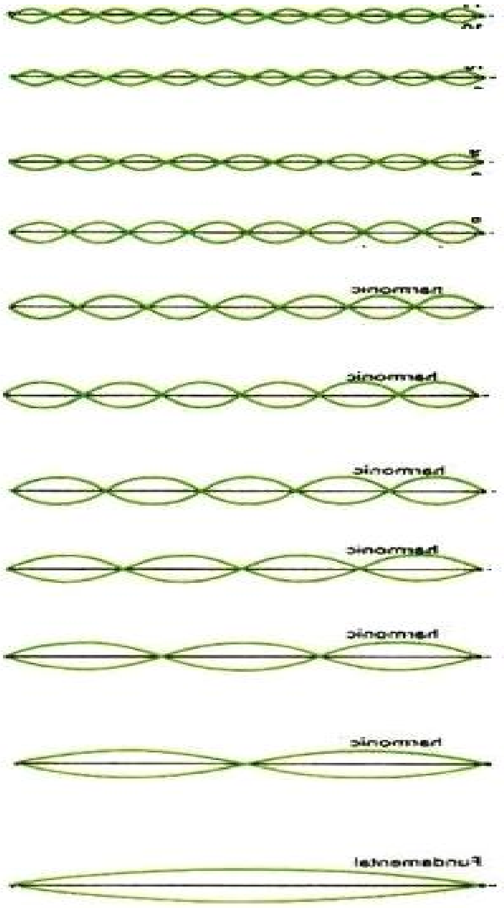
如果在上一个阶段中，你忍住了各种炫耀的心而继续潜心精进，可以进入第四个阶段。

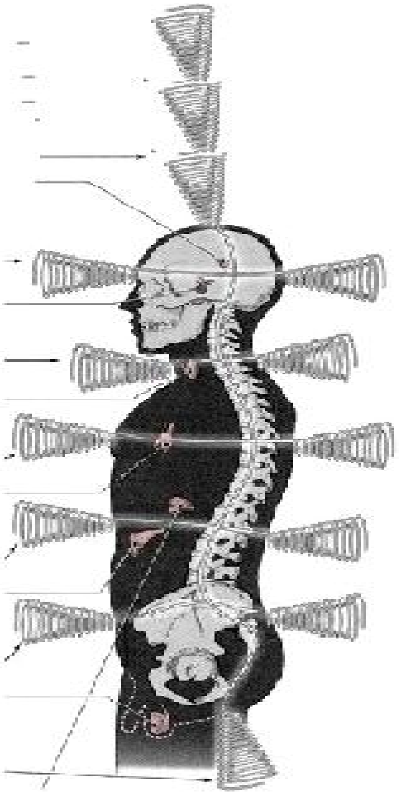
如果开始使用各种功能人前显贵，那也很快会富贵加身，然后迷失了自我——应酬与利益、虚名不断，被抬上高台，吹捧下忘记了自己是谁。

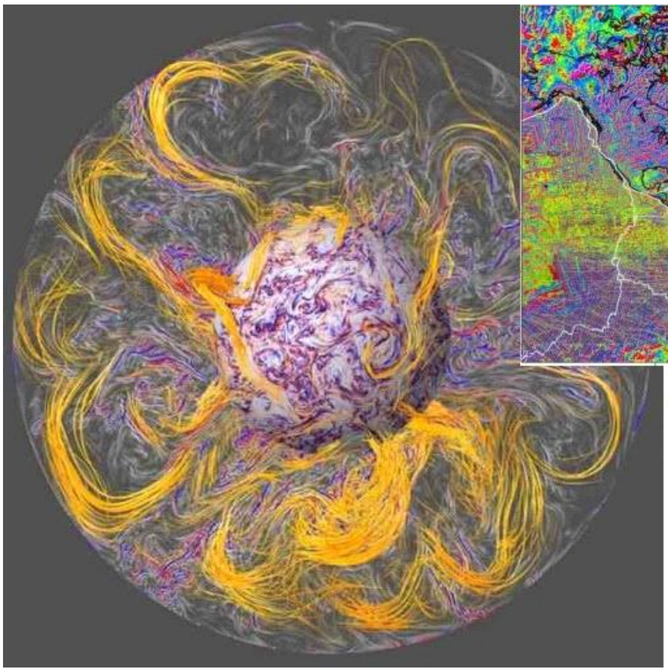
如果能安于静默静雅，那可以进入第四个层次：和合阴阳。

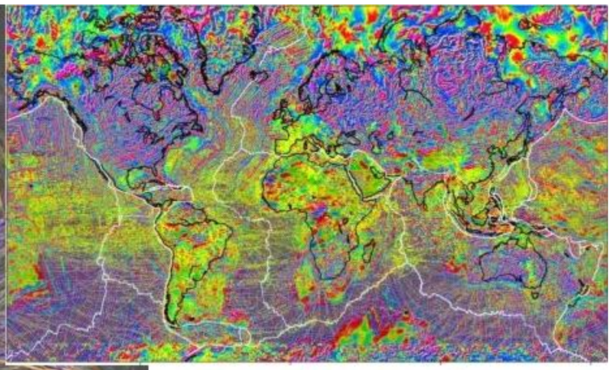
这时要介绍行功时不同体位对练习能量时的不同效果。

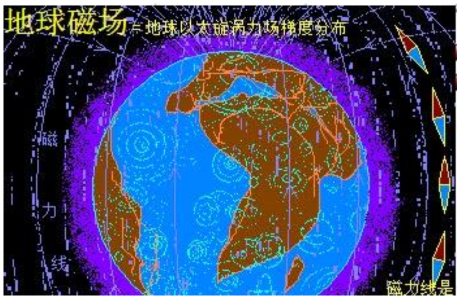
每一个脉轮都有自己的频率，这些频率形成特定的能量波，不同的波频滋养不同的机体功能，很多梵语咒的特定发音就是针对不同频率的自我矫正。而这些频率因地磁轴的关系，水平于地面发生。











地磁能量与地气是两码事，太阳能、氧化能、地磁能，都是这个维度中的物理显化作用能源，而天地魂之三气互动，属于灵界的意识频率。

怎么理解呢？

原文发布源头：xiyushe.org

就好像你的平板或手机，内藏电池，外有充电线，更高级的可以局域空间无线充电、加太阳能充电板；而且有局域 WiFi、蓝牙传输和卫星网络信号。虽然这些都是电磁能的工作，但原理与作用差距很大：

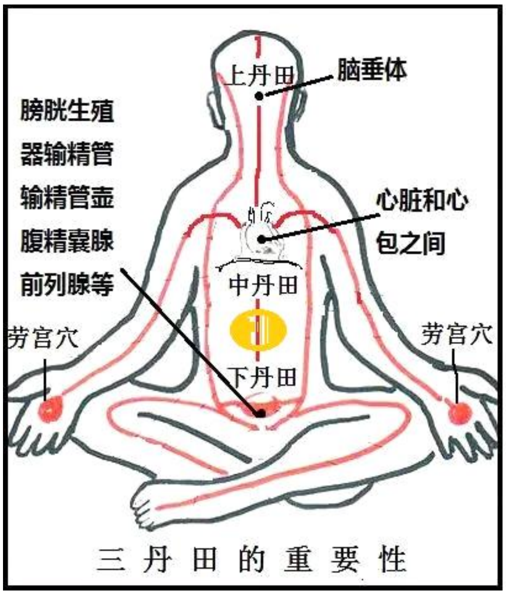
前者是载具的维生与功能支撑系统的供能，后者是为地域性与广域性信息交互用的——地域性提供载具的后台主系统版本号与基础软件的维护升级，广域性带来信息互动与更多软件下载与运用的可能。

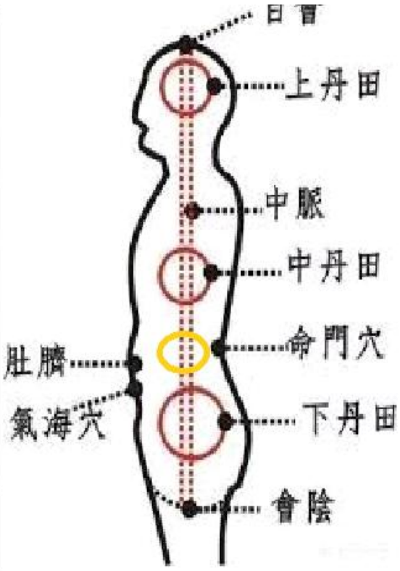
地磁因为地理板壳、地下河等因素，会形成很多磁力能量旋涡。这样的旋涡中，能量被积聚到某一点上。这样的点往往集中在板壳对冲后形成的大山中，但平时我们的生活空间内也存在这样的磁力旋涡，力量小很多，但确实有所差别。这样的旋涡有的会凝聚灵力，有的会凝聚乱波，这依据方圆内的综合信息场给人的第一直觉是赏心悦目，还是颓废厌恶。

5.沟通天地

在第四阶段中，七脉轮、小周天、金丹凝聚都已经成型，之后就要进入第五个层面。

此时天龙地虎汞铅相交，黄婆为媒，阳水阴火交媾，入住黄庭——黄庭之地为脾土所在。男子能量中枢在下丹田，即储精囊里；女人的能量中枢在胸腺里。当电池做好了后，就要把炼制好的金丹蓄养挪移到黄庭处，即太阳轮所在。



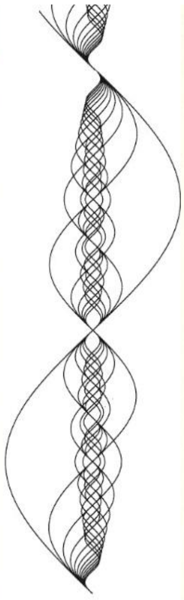


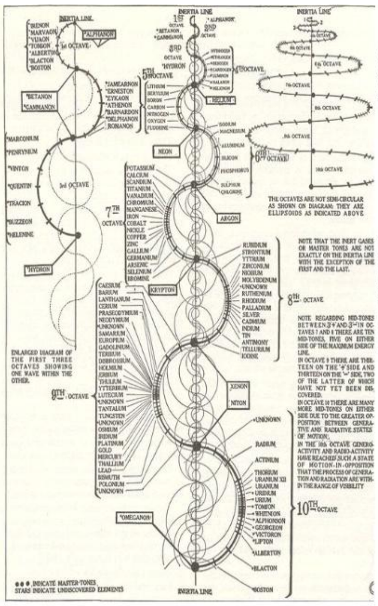
在第五步中，道家与佛家与灵修派是有所不同的，这不同起源于修行的初心所在。金丹、阴阳、男女、水火、龙虎、铅汞，说法不同，实质上就是两种能量波形与地磁波三波合成后，还原出本真原始本源能量频率。这时形成中轴脉冲，和旋转攀升的左右脉冲合为三脉。三脉开花，形成精气神三个面向的鼎盛之相。

三花聚顶：精为玉花，气为金花，神为九花。炼精化气，炼气化神，炼神还虚，最后聚之于顶，可以万劫不侵。

五气朝元：金、水、木、火、土，精气生克制化，朝归于黄庭(脐内空处)，叫五气朝元。

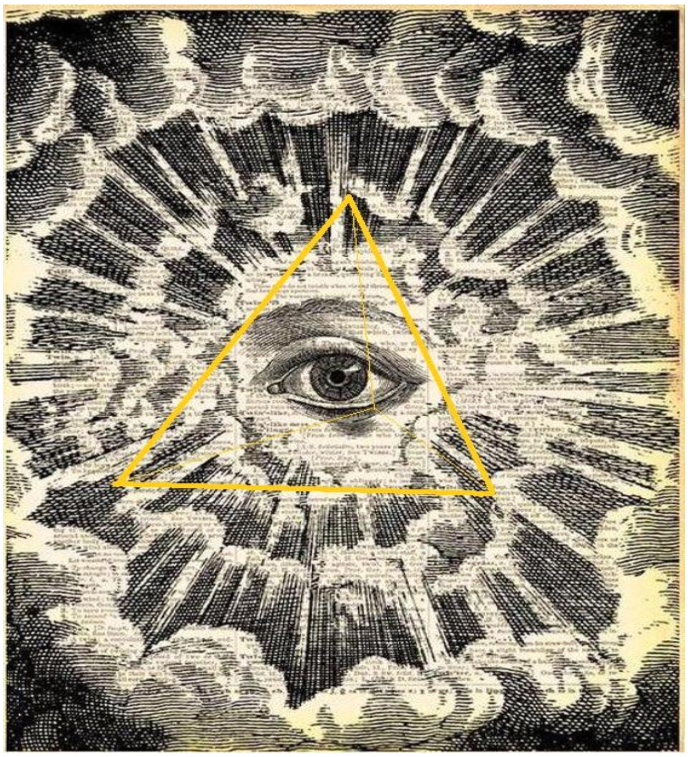
原文发布源头：xiyushe.org





在欧洲炼金术求贤者之石或在东土炼丹术求金丹的描述中，其过程与结果都惊人地相似，欧洲各种早前石刻版画与我国道家的绘画其本质类似。

这些不懈的努力其实都是为了达成某种自由、连通某一领域的宏观意识集合。



S2-1-1.3

正灵篇

上一篇中我们提到，灵修者有别于传统宗教观念的修行，有自己的独到之处，那差异在哪里呢？

差异在自我与时空体系的认知上。

传统宗教因为被时代格局所限制，对于时间的观念有一定的松动，但无非是时间比例上的调整：天上一日地下千年、时间停滞定身术，这分别对应了时间的外展和内卷两个向量的变化；但没有哪个宗教脱离了单一线性时间观念与因果论的陈述框架，这都因传统宗教对教民的心灵恐吓与敛财的需要。

真实的实相是多元多维的，由各种平行空间与同时性体系架构构成的。这些知识与认知远远突破了传统各个文化与宗教的框架，让人文得以进入一个新的领域中，从线性一维认知进入五维甚至六维的认知体系里。

很多修行者在当今还继续沉迷在古老的宗教智慧中，没能与时俱进，十分可惜。

古老的东方智慧与西方哲学都犹如金子般宝贵，其中的思想与观念对于多数当今社会上的人们还是高山仰止般的存在，在千百年中历代先辈前仆后继，架设出了登顶的盘山路；今日的科技让全世界的资讯相

原文发布源头：xiyushe.org

融，让东西方的学问互通，让千古奥义展现。

1920 年到 2020 年一百年间，灵界派遣下来五批高等级灵魂，成就了很多新时代的灵性书籍，从多方位展示出了多维世界的样貌。

在宗教范畴中的自我救赎：

西方压根儿没能脱离开小我意识的固化，并且把自己置于罪与罚的角色上、自我意识被定格在小我身份认同上，等待着大审判与复活后的天堂，彼此相爱、敬重谦卑于宿命和神明的权威；

中东地区的宗教，规矩与信赖、天堂与炼狱等认知被更进一步地强化，信仰还是把小我的幸福作为最高的宗旨，而幸福的定义是：远离纷争、疾病，得到食物、寿命和众多的异性青睐；

印度教的核心是阶级的攀升，是生活质量的提高，是可以成为奴役他人的人上人；

道教为了自我的扬升，小我被看作皮囊，在这皮囊中圈养出另一个小我来成为最高的成就；

佛教小乘度己，大乘度人，但总体来说其核心理念是：苦。

当代灵修认知体系：

灵魂是多次元中的一个庞大体系中的一个分支性意识结构，在不同时代、故事中，同时进入不同的星球与角色，展开自我意识认知的磨砺，

为了自身圆满、无漏智慧的达成。

生命的历程不是苦难，而是学业；不是要设法逃避的学堂，而是要珍惜与欢喜的经历；离苦得乐的方式不是脱离这套教学体系，而是改变自我认知的视角；上帝与众多天神不是高高在上的官僚机构，而是自己的家人至亲，甚至就是自己本身的更大部分。

从多神论、一神论、泛神论、唯心论、唯物论的框架中跳出，而理性逻辑地知道万物包括自己都是意识能量微粒的契合，本自一体，无高低贵贱；大家频率不同，初心各异，但都是自然的一个环节，各种各安天命地生灭在自己的角色里，彼此互为舞台，又互为背景。神没有什么可高贵的，微尘也从来并不平庸。

修行不是为了达成什么或成为什么，不是为了去到那里或躲开这里。修行的目的与意义是为了明白这个道理，清理自己的卡顿，融通被成见分割的认知，设立更广泛多元的视角，融合各个位面与维度中的知见，进而在合一的理念下，主动地去爱护帮助自己与其它自我达成初心的理想。

形成这样的信念后，这个世界上的纷争与纠结就会失去根基，扭曲或者还会存在，但彼此心意相通，让猜疑得以消弭。不同的理念被行动力化为尝试，而成败都带来智慧的累积。生命不再为了争夺爱与被爱而相互伤害，不再为了繁衍和寂寞组成家庭，不再为名利与自尊心去相互构陷、抬高自己、打压他人。

原文发布源头：xiyushe.org

修行的人对特异功能的功能不再痴迷，而安住在生命的恩典里，经历自己应当经历的人生起伏。怎么都成、什么都好的随然豁达成就了琉璃般的灵魂。无为与无谋让压力无法尘染了身心。热忱被高我点燃，跟随自我的热忱而燃烧生命成为荣耀的光芒。新时代的人类，欲望、贪婪、自私被智慧消融，取而代之的是慈悲、互助、同理心的涟漪，万众一心，又各自达成。或许听上去就好像乌托邦一般的童话，但其实我们始终就生活在这样的体系下而不自知。

一个最直接的例子：

你自己的身体的数百亿个不同类型的细胞，各自有自己的理念与形态，有自己的诉求与向往，有不同的寿命与担当：有的负责杀戮，有的负责繁衍，有的负责挽救，有的负责承担，但你的身体内的细胞们会相互憎恨、相互抢掠、相互鄙夷吗？

它们不是没有自我意识，而是有共同的理想、共同的目标、共同的信念。生命本身就是最好的乌托邦之例证，是可以达成并始终就在的。

自然也是如此运作的，只是人把自己从整个自然的体系中用高傲的心分离了出来。独立于自然，又彼此独立、各自为政。失去了信赖，不再信赖旁人，最后也不再信赖自己，不信任自己的身体、灵魂、智慧，成为了恐惧的奴隶。被自己想出来的神和神的代言人奴役，被政客、财阀、军阀奴役，被剥夺了梦想与理念后，还剥夺了自由与希望。

觉醒的灵魂意识，不是把小我的标签转移到某个其它什么上边，不是为了获得开挂的人生或进入天堂的门票，真正的灵性觉醒就是真实地认知到什么是真实。

正心，正身，正灵。

三正的目的就是为了你自己可以用你自己的心去亲自观隐藏在舞台剧后边的实相体系，证悟到生命往复间的法喜与丰盛。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-2.1

2 谈金钱名利与偶像崇拜

2.1 宗教的造神运动与敛财的心灵导师

提问：

细雨老师，从小家里人就教育我：钱不是好东西，有钱人的钱都不是正道来的。工作后，觉得并不是这样的，后来又学了赛斯，慢慢转变了对钱和赚钱的看法。

最近在灵性学习中，看到人们对于传授灵性知识该不该收费一直有争论，有人说不收费不足以彰显价值，有人说灵性的东西就应该免费，要是收费就是境界不够高、不纯粹了。这些又让我想到该怎么看待钱的问题。

另外就是偶像崇拜。我个人对此非常反感。上学的时候身边同学追星，我完全无法理解。可是在灵性圈里，大家都早已是成人了，怎么感觉很多人也和那些年轻的追星族一样呢，特别容易去追捧迷恋某位大师、上师或者沉迷某个神。也正因为这个原因，多年来我对各种宗教也一直敬而远之，因为不能接受信徒的那种死心塌地的痴迷。

请老师谈谈这两个问题好吗？

细雨：

你提到的这两个问题，其核心无非名利二字。

造神的渴望自古不绝，平权的诉求也始终不息。追名逐利者过江之鲫，看破红尘者也比比皆是，何去何从？是是非非里，中道何在？

被妖魔化的名利

自古对名利的追逐让很多人沉迷，难以自拔。名利被修行人视如蛇蝎，冠以蹉跎一生的罪魁。故而追名逐利的行为历来被修行者所不齿。尤其在亚洲文化传统中，道教的逍遥豁达、佛陀的四大皆空、儒家的洁身自好，都反对人性趋利，这奠定了在亚洲文化圈中看待修行者时的人文理念标准就是：清淡寡薄、素服乞食、高风亮节、仙风道骨。

名利作为角色扮演体验的一部分，真的犹如原罪般地存在吗？

为什么现代人会反感宗教、造神运动、敛财的心灵导师呢？

原文发布源头：xiyushe.org

被名利腐化的宗教

在本“版本”的地球历史中，全球的各种宗教利益集团都对原教旨的信仰与信念进行了漫长而有计划地扭曲，其行为的本质就源于对既得利益的不断追逐。宗教的神职人员们为了让自己有更高贵的地位，刻意地扭曲了高维意识对人类的教诲，把人与自我心灵的沟通分割开，把自我意识与自我人格间的交流复杂化，从而树立起僧侣、神父、祭司存在的价值，成为了高维信息与信念的中间商，并因此收取高额佣金。

各个教派内部施行阶级化、集权管理，形成层层压榨的供养体系。上座部努力造神，传播恐慌信念，为神职人员输送理论体系和话术脚本，收割既得利益与剩余价值。

对利益的无尽贪婪让宗教社团与政治集团相互勾结，达成彼此的利益互动，联合贩售恐惧与缥缈的希望，愚腐民众心智，排除异己。宗教

不再引领自性的觉醒，而是成为政权巩固统治的帮凶，把臣服自我良知的心与愿引导到巩固与捍卫统治阶级特权的面向上。教派与政客相互钳制对方，又彼此扶植、相互认证对方的合法性，共享既得利益。

当阶级体制、官僚体系被植入信仰团体结构内后，宗教社团开始腐化变质，主动收割百姓赋税后的剩余价值，来滋养自身奢靡的生活和扩充臃肿的体制机构。高维的信息传递者就这样从心灵的净化者慢慢蜕变成了名利的奴仆，从心灵的医者变成了灵魂的税官，收售着智商税。

在当代，巨大的既得利益让心灵的导师沦为一种网红职业——很多人渴望借由贩卖信仰达成社会阶级的跃迁。假修行者通过宣扬鱼目混珠的一知半解构筑迷信，对名、利、色进行着贪婪的收割；甚至组织邪教贩卖希望、原罪、救赎，承诺安康幸福与天堂永生；在自己压根儿都不知生死为何物时，就敢站上讲坛替神发声。这类假大师与伪活佛，不断收割着群众的智商税，让有识之士深恶痛绝。所以人们都很警觉一个所谓的灵修者是否在为自己封神敛财。

原文发布源头：xiyushe.org

多数人对于心灵导师是否良善有着自己潜在的判别标准：是否洒脱低调、仙风道骨、无私救世、远离名利。

那这样的期许与判别标准是否正当呢?

名利：名利并非原罪，而是一种力量——“名”是号召力，“利”是驱动力。

如何获取与运用这样的力量是人生体验中必要的环节。如果执着并沉迷于对这力量的渴望、贪婪，会让内在心智入魔成癫。力量与心智需要保持动态的内在平衡。有了力量，如何运用它、如何把控它、如何使用它，就成为自我内在心智的功课，心智的成熟度也通过自我的外在行为被体现出来。

名利是放大镜。能力越大，影响力越大，造的业也就越大。

业不是一个负面的词汇。它的本意是人生中的自我课业，指的是有待修习的自我心智短板。修习的过程意在寻求与把控“躺平”与“造作”间的平衡。掌控平衡的能力即自我智慧的次第。

我们现在使用的这个角色、旅行过的这段人生、经历的这个时代，其实在某种程度上就已经注定了我们要面对与探索的人生主题。在这个大背景下经历对名利的体验是一种必然。

这经历本身也是一种修习，其过程与结果带来自我人格发展的感悟素材，为内在自我意识与外在自我意识的平衡提供了必要的体验，填补

了某些面向上的认知亏蚀，并平复了对等体验内的“如果”与“不甘”。

每一种可能被均等地探索，每一面向上的探索都被做到极致。没有亲身品味过的理解总是肤浅的，没有经历过的理解只停留在想象。

所以，追逐名利的一生与潜心修行的一生本无差别，都是人生经验、觉知的累积、无漏智慧的一个组成部分。

别让灵性的高傲蒙住了眼，没有偶然，一切都在它当下的状态中，不多不少。存在即合理。

最后，说说财富与钱。

钱本身是能量具相化后被赋予意义的一种符号。它表现为一枚贝壳、一张纸或一串电子符号，这些并没有本质差别。能量没有善恶与好坏，在聚散与应用这种能量的过程中，却可以看出自我的初心。

起心动念的初衷往往比过程和结果更重要。损人利己、舍己利人、共赢互助，这些初衷决定了自己的后续言行。能不能办成那是因缘际会，但心念动时就已经真实地左右着自己的意识频率和后续将会进入的实

原文发布源头：xiyushe.org

相世界。没有什么阎王或上帝在那里审判谁，每个人点滴间的意识活动引导着自己意识频率的高低变化走向；而吸引力法则与感受平衡法则，让系统自动地把你引入与你意识频率相符的实相世界中，完成后续的体验。一念念间是我们自己决定了自己的人生遭遇、处境感受。

在利益面前耍手段，试图达成自我的利益最大化，因此放弃了共赢、利他的选项，这样的行为会连锁地引发出下德失德、失仁、失义、失礼、失信，最后失去了自我的良知。得而贪得又恐有失，为富不仁、不义、不信、不德，进而活丢了自己的灵魂。

获取、掌控、应用财富的过程，本身就是自我意识、觉知、认知、智慧等多方面综合能力的修持。所以赚钱与花钱的过程和手段并不应该被诟病，那也是人生体验中的一个面向。名利本都是人生课题所在，不应当视为原罪或肮脏的。财富本身不是魔鬼，只是一种力量。怎么运用这种力量，取决于自我的意识趋向。

人生本身就是一场修行，名利都是修习中的道具。既然用了这个角色领取了这一时代的命程，那就不应该去纠结这些。名利并不是违背内在意识的罪恶之源泉，它是一种可被显化出来的驱动力。如何获取与运用自身的号召力与推动力就是此生的关键。能力越大，责任越大，造成的正负面的业力动荡也越大。在放大镜下的一言一行都当有所担当。

目标、手段、作为，对应：初心、涟漪、结果。

“我认为的”与“我所是的”往往必须要通过“事上练”才能看清楚。“我以为我能做到的”与“我以为的我”，只有在了那个位置上去经历才能真切地显化出来差距。一生中经历一系列的抉择，最终看看自己到底是个怎样的存有。一世功过换来自己的一声叹息。

很多初期的修行者，渴望让自己从红尘中快速地剥离出来，于是把“钱”妖魔化、符号化了，认为名、利、情三个面向上的体验都是人生困苦的源泉，结果过激矫正，进入苦行僧的队伍。释迦牟尼曾苦行多年，最后觉知到饥寒贫苦不是通往开悟的道路，认知的改变、视角的迁移、多维自我的立体观念的建立，才是正法大道。

钱是可见的能量显化。如果一个人为了赚钱，囤积无尽的财富，手段无不用其极地扩大自我利益，到最后一定会导致失去内在的自我平衡，在自性良知的层面上形成问题。这问题会显化为有待平衡的后续人生课业。

原文发布源头：xiyushe.org

很多灵修者视金钱为粪土，认为俗，但每天都不断地聚集囤积宇宙能量，堕入法执，其实也是一种变相的痴迷，一样也会因法执无度导致自我意识的失衡。所以对于钱或能量这些必须品的获取与运用，不应避之唯恐不及，也不能贪得无厌。

当如老僧背美女过河的典故一般：

身当渡人舟，心无色挂怀。但行方便事，莫执律法严。

在名利之事上当做个敞亮人，不要偏执一隅自困身心。取舍之善在于有度。

S2-1-2.2

2.2 真假大师、偶像崇拜与感恩

意识体本身是没有固化形象的。它们既不是人、外星人或任何我们肉眼可见的“东西”，同时它们又可以化身为任何东西、使用任意角色、应用任意的名字。当你聚化了某一形象后，就已经偏离了真实。

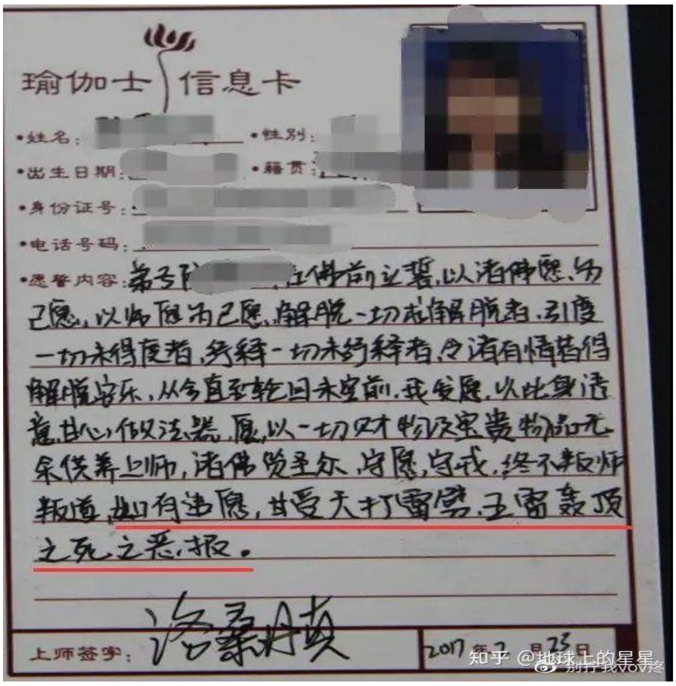
不要去制作与崇拜偶像——真正的内在意识不在庙堂上，不在金银铜木的雕塑中，它就在你我自己的内心里。在你安宁下心绪后，闭上那四处寻求的眼睛，去聆听内在自性的光明。每个人最好的导师就是自己的高我。

民众习惯了外求与外祈，嗜好“造神”，并把自己造的“神”捧上了供坛，结果往往会发现一片真心照沟渠。这世上唯一的真神、造物主就住在自己的心里，而自己就是整个宇宙。（这是一种辨证的说法，需要理解“其大无外、其小无内”的知识点）

有人造神，自然就不匮乏愿意来当神的；有人上供，就不匮乏来收钱的。名利的高台就是这样在点滴间被堆砌起来的。活人当了灵媒，滞留灵演起了大仙，乌七八糟地传递着低阶意识群体被扭曲的灵界信息。你说那不是来自灵界的信息吧，那还真是；你说那是吧，可都是些没活明白、死清楚的滞留鬼说的鬼话。用那些来引领自己的人生、规划自己的未来真的适合吗？

原文发布源头：xiyushe.org

一个自我内在丰满充盈的意识体，其能量是散发性的，因与天地一炁相同，内在自性之光常明，拥有无尽的能量与不会枯竭衰减的“温度”，无需反馈也可以犹如太阳般普照世间，温暖心流；不会和谁因为什么去计较、计算、记仇。无住相布施，乐于给予、分享，可以并乐于“独处”，隐于市井，安贫乐道，洒脱地游历在世间，随缘行止，随口点拨觉悟，不受体系的制约与摆布，不受政治的左右。这样的存有在本版地球上极少见。


瑜伽士信息卡
•姓名：
•性别：
•出生日期：
•籍贯：
•身份证号：
•电话号码：
•愿誓内容：弟子在佛前立誓，以诸佛愿为己愿，以师愿为己愿，解脱一切未解脱者，引度一切未得度者，安释一切未安释者，令诸有情皆得解脱安乐，从今直至轮回未空前，我发愿，以此身语意甘心做法器，愿以一切财物及宝贵物品无余供养上师，诸佛贤圣众，守愿，守戒，终不叛师叛道，如有违愿，甘受天打雷劈，五雷轰顶之死之恶报。
上师签字：
2017年7月23日

在意识的初始阶段，个体渴望组成或加入群体，进入群体后又希望成为核心，在核心中便期许壮大自我的群体并始终保持自我的核心领导地位，这一系列操作是源于自我价值感的亏蚀——渴望被重视、被尊重、被看见、被爱。这样的导师极力宣扬“感恩”、对等的回报，甚至要求弟子奉献所有，并立下长久的灵魂契约。这种师父看似给予心灵引导，其实持续地在吸取社会资源，关注于弟子们的奉养。

说到这里，顺便谈谈感恩。

太多的人对“感恩”有很深的误解，经常用作客套话，口头与书面地客气着。其实高维意识非常不注重你的感恩，因为他们本着行无住相法布施、金刚无畏布施的心做事。哪个起心动念、唠叨感恩，那就成为对等回报或有价交易了。这样的信念一动，别说觉他了，连自觉的初心都被破了。

真实的感恩，就是自我的内在行动、内在转变，并用爱去无偿无住相地去温暖众生。感恩不是说出来的，是做出来的；回向不是许愿念叨出来的，是一件件的事真实做出来的。让自己开始行菩萨事，才是地道真实的感恩。普及感恩的人，就会期许感恩。当看不到自己的善行被认可与回馈的时候就会失落，甚至指责别人忘恩负义。一旦心念中有了这样的想法，你的无住相就变成了功德心。

什么是功德心？说白了就是利益心的一个变种——言行都成了赊账的买卖，计较得失、期许回馈，有了烦忧（中国老一代封建意识家长就是典型）。

原文发布源头：xiyushe.org

由于人们习惯地对高位者使用贿赂与吹捧的交流方式，于是这一套“礼仪”也被移植到了与“高人”或高维意识相处的互动中，被认知为有“礼”。可是内心中又觉得高维意识是不该讲这些虚礼的。于是一边这样做着，一边等待“免礼”的明示；而高维意识却在尊重着你的自由意识和人文文化。结果就搞出一堆虚头巴脑的东西来，整出一大堆仪轨讲究。

这其中一类属于是民俗人心污秽了高维师父，而另一类则是浊者自浊——本来就是靠兜售捷径与神通敛财的骗子，当然吸引的弟子也都是偷巧与“机灵”的学生。

如果说修行有捷径，那只有一条，就是踏实——踏踏实实地做人，做好自己当下手头的事情，带着觉察用心地去做事与生活。让自己的观与觉时刻处于清明的状态中，而又不落入刻意与做作的表演里。

非想非非想处定，谓行者舍前“识处”之有想，并舍前“无所有处”之无想，缘念“非想非非想”之法，具足而安住之。此定成已，诸想不起，如存不存，若尽非尽，名“非想非非想处定”。

S2-1-2.3

2.3 灵性的“傲慢”

灵性的修为本身是一个内观、内省、内觉与品悟所感的过程。

灵修到底“修”的是什么?

灵修是对自我内在的心灵开启觉知，对身脑逻辑思维外的意识心与内在灵感形成关注与感知，开始逐渐地强化并重视内在自我意识的心声，逐渐地从单一的角色“我”中升起更广阔的视野，形成多维度、多次元、多视角的立体人生体验。利用这样的觉知力、观察力，更通透全然地清晰理解内在自我意识与当下饰演的这一角色的人生遭遇。

在人生的过程中需要不断积累生命认知的原始素材，经历“历经”的过程，面对不同的抉择，感受抉择后引发的涟漪，品味其间的各种感受。没品味过苦涩与甘甜的滋味，怎么能知道这名词的意思？一个生来就盲眼的人，能知道红是一种颜色的名称，却无法与绿或蓝这些名

原文发布源头：xiyushe.org

词形成认知上的对比。

修习灵性就高人一等吗？灵修的人比名利场里奋斗的人更“高级”吗？

对灵性导师应该有怎样的期待？

不要因为自己开启了灵修，就去鄙夷那些看似沉迷于名利场的人。你有你当下的功课，他有他要领略的人生。知道与理解，其间差距着认知的体验。做不到理解时，说谅解就是空谈，没有谅解，哪里来的同理心呢？更无法做到感同身受了。太多的人活在自己的理所当然中，匮乏换位思维、对等体验的能力，导致伤害着别人还不自知，或根本就不在意。

太多的人在误解着角色“我”历经人生的用意。这误解源自宗教对灵界事实的扭曲和上个世纪原始的经典唯物主义科学论，这两者都秉持了狭隘的低阶意识认知形态，把单向线性时间的一维认知误当成了真理的基础，从而构建出了看似合理的因果论认知体系。进而因果论成为了本版本地球文明的主体意识共识。

单一线性的一维意识认知与思维形式，严重地阻碍了人们理解高维的意识形态，导致无法有效地开启多维觉知的方式。意识进化不是让你突变成什么神仙，而是让灵修者可以容许自己展开非线性的时空认知，并意识到自己所在的实相全然取决于自己当下的意识频率和认知次第，完全与这个世界或别人无关。

线性的一维秩序论导致人们渴望寻找生命的捷径、跳跃式的进阶，不觉得人生是自我提升、自我平衡、自我觉知的必要历练，反而看世间的经历为苦难，不愿再入轮回；期许着被神“解救”出苦海，最好直接被大德、高僧、神人启蒙顿悟，然后一路开挂般地被引领着直达“立地成佛”的果位。

这样的期许让很多人渴望得到名师大德的垂怜，仿佛攀援“名家”后一切都可以事半功倍。因此生出许多对自己导师的道德绑架。因为从拜入门下的那一刻，这导师就失去他的人性，而成了自己要超越的榜样，所以期许着导师最好是一个完美的人。其实自古无完人，每一个导师甚至高灵都只能提供一个阶段上、一个面向上的引导。你因此有了自己的收获就足够了，谁都不该用自己渴望的标准去苛求与绑架谁。毕竟每个人都在经历着他自己的修行。

每一种经历、每一个角色、每一条途径，都可以入道。关键是要存有觉知、品悟、观察、思考的意识，用心去生活，去演绎，去感受。

别用人文的是非去审判某一种行为，那只会局限了自己的视野。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-3

3. 深入观照“自身明觉”这个觉醒心吧!

觉醒、觉知与觉悟是三个自性洞明的阶梯。

觉醒的前提是醒觉，即认知到自我的这个“我”，除了外在皮囊的小我角色（以下称“角色小我”）外，还有一个更大的、更深邃的、更恒久的内在自我意识（以下称“内在意识我”）在持续运作着。而它贯穿着三界内外、累世今生中所有被称作“我”的主线剧情。

“内在意识我”有着独立于“角色小我”之外的感受觉知、利益向往、渴望期许。在人生的旅程中“谁”在承担主体意识来左右自己每一个抉择点，是有天壤之别的。“角色小我”与“内在意识我”所关注与期许的目标不同，自然在岔道口上的选择也各自不同。“角色小我”渴望的是肉身利益最大化，而“内在意识我”渴望的是觉知积累、意识频率和自性智慧最大化。

两者是否可以达成共赢的协作呢?

肯定是可以的。不过自我的灵魂对这些颠倒梦想中的虚拟名利真的是没有兴趣，对生孩子、炒股票、买房子、过家家、挎包包，感到无比悲凉地可笑。多数情况下，它会在无力回天后选择永久的沉默，督促这个载具尽快地泯灭掉，好收回投资另起炉灶。

而“角色小我”是否愿意把自己的人生用来追求自我的智慧与提升觉

知力呢？可以！但是那通天的路真的很艰辛。因为它充满了未知的困惑、无尽的攀爬和不被世俗理解的另类。人们无法理解你，多数家长与伴侣会说：在金子与智慧之间，傻子才会去选择追求后者。

当你在生命历程中开始碰触“哲学三问”，并在其间觉知到内在自我意识的存在时，醒觉的“觉”被启动了。随着内在觉受复苏并与外在觉受分离，你发现了两个“我”在同一个躯体里，这时你需要抉择与平衡两者的关系。

觉醒，是内觉的苏醒。随着内觉苏醒，内觉开启了内在自我意识的思考。这时自我意识被分割成头脑逻辑意识、情绪化载具意识和内在心灵意识，心成为被激活的意识单位，觉知使内觉开启了其知见的能力。

思想、念头、妄想、意识的区别

思想：人有三个意识中枢——大脑意识中枢、心识意识中枢、交感神经节意识中枢。思想是心识意识中枢所提供的，其主体是心田，主直觉与第六感或内在意识的主导。有相对的持续性、连贯性、架构性、

原文发布源头：xiyushe.org

体系性，是可以维持较长一段时间的、相对成型的自我意识状态。

念头：心今为念，这是一时的、与情绪或感触有关的非逻辑与理性的思潮，具有强烈的不稳定性和即时性。

妄想：妄者，狂也乱也；有荒诞的、欠缺实际的、超出合理范畴的想法。这不是说妄想是贬义词，而是超越了普世价值能理解与认知的理念或心思。这是一个度与过度的问题，妄想被定义成超出法度之外的思想。

意识：识是辨别与认知，意是心中自性之光所主导的、有逻辑的辨别、思维与反馈的过程，三者缺一不可。你说的他都知道、就是没有反馈，不能叫做有意识；有反馈、但与输入的信息毫无关系，也不能叫有意识。

不难看出，如果一个人开始仔细地观察与思考自己的意识形态、心思作为、思想活动、念头生灭，度量自己的言行举止时，那这个人就开始有觉地去进行自我觉知、自我审视、自我衡量。当觉知在心中被开启后，内觉的辨识力被重视、被锻炼、被高举，觉悟就开始了。内觉在品悟着自己的状态、言行，调整着自我的意识频率与感受。

“觉”分为外觉、内觉和自觉。觉是感、识、触的综合。外觉是外在小我的六感，其识在脑，其触在情；内觉是内在自我意识的六感，其觉在心，其触在意。自觉是内外两者的混合，只不过不同的人混合的比

例不同——外觉为主的人情绪化比较严重，情绪稳定性差，易于偏激；内觉为主的人，心思深重，喜怒不形于色，过度在意他人的一言一行，很玻璃心，动不动就受内伤。内外要达成平衡，才能演绎好自己的这个角色，不过于理想化了生活，也不至于太情绪化伤人害己。

请深入地观照“自身明觉”这个觉醒心吧！

完成觉醒、觉知与觉悟的自洽，让内外自我完成平衡与合一。觉醒心即内在自性、内在自我意识。它既没有形状，也没有颜色；既没有中心，也没有边际。很多人在认知皮囊我非我后，急忙地把我这个标签贴在内在自我意识的头上，认知出一个内我；又给内我穿上一身皮囊，叫做灵魂，搞出一个虚化的实体来。

意识、自我意识、内在自我意识，最初它并没有起源，而是源于空性的；中间它没有所居之地，而是空性的；最终它没有目的地，而是空性的。

什么是空性呢？

空性：这空性并不是由任何事物所制造的，而且清明又具有觉知。当你看见了这点并认出空性的时候，你便了知了你的本然面目。空不是空，不是无或虚；空是不着力、不固着、不确定，非一不二的认知能力和思想状态。犹如飞雪当空，雪花就在那里飞舞着，这是现实；再定睛一看时，雪花已不在那里，那一处只是空或另一片不同的雪花呈

原文发布源头：xiyushe.org

现出不同的状态。万物因缘聚合转瞬即逝，色空交替。说空有雪在舞，说雪有空常在。

一旦定义了什么，就把无尽的多维套叠之可能性坍缩成了一个确定；而一旦确定了什么，就成为了固化的成见，而从此脱离了 99%的真实。守着这 1%你确实没错，因为那就是实相，只不过是真实的极小一部分而已。固守着 1%的人，活得很踏实，因为“是非”很明确，也因此让自己失掉了自性中的空性、丢了全然与浑然的多维通透认知，因此被单向线性时空理念所捕获，并执迷其中。

自性：你了解了事物的本性，于是你便是看到了自心本性：你会对实相的根本状态生起定见，也会纾解开对智慧的困惑。有着明觉的这个觉醒心，并非由任何物质所造。

觉醒心是本自存在的，而且是你自身本有的。这是很容易了悟的万物本性，因为这本性不必在他处寻得。这即是自心本性。

定见：确定不移的看法或认识。心不再犹如猿猴般去追溯花丛中的飞蝶，不像受惊的大象一样在心田中跟随着情绪狂奔，把心苗不管不顾地都践踏成烂泥。你可以静安在自觉的观中，看世事舞台上的起落戏码你方唱罢我登场的热闹；轻安在观与觉的境界里，品悟人生百态。定见不是成见，不移不是自我认知上的一成不变，而是对事物的周期往复静观其变。

明觉：是自我意识与自性之光达成连通后，自我意识在自性之灵光的引导下，形成了与内在高我、高维意识连通的觉知能力。可以清晰地感知到非人文理念、逻辑、“道德”、司法、宗族、地域文化体系等当代意识框架外的更宏观、更多元、更广泛的“上德”意识认知体系。

上德：德最简单的解释就是内在意识中，心性层面上对有所“为”的准则、尺度、规范，是自身品行和品质的显性表现（行）或隐性表现（思）。“为”是行动与指导，无为而无不为是说小我不要执象耳而左右人生，但要努力跟随高我传递下来的内在热忱去达成自己的探索面向，有顺势的意思，别自己跟自己抬杠较劲。

最上乘、最淳厚、最纯正的德是天德。天不是指天空或宇宙，而是高维意识群体。上德就是它们奉行的理念规范，是最接近于道性的德。

上德都包含什么呢？自然而然、平衡往复、顺遂不逆。所以说，上德不德，是以有德。它们非常尊重各个自体的自我自由意识，而不用强权或武力去统一思想、统一行动、统一标准。它们尊重多样性和广泛性的自由发展，让一切可能性得到发展与验证。上德中没有是非、对错、好坏、成败，但凡经历都是受益，早晚这一“觉知”能被转化成自我成长的资粮素材。

本性并非由某种实质的感知者与所感知的对境组成。自性使常见与断见的界限边界消失了。在这样的本性中，没有什么需要觉醒；证悟的觉醒境界即是你自身自然清醒的明觉。

原文发布源头：xiyushe.org

感知者和所感知对境：有所觉的我与我所觉的所感所知，构成了我们认为的世界。自我内在的意识，其本性并非是来自这个世界中的，有不少是在人生中慢慢被豢养而成的。

我们每个人内在源于更高意识源头的自性使得自我可以觉知到：人生不是一场一次性的闹剧，生命本身是众多连续剧里的某一个篇章。

常见：生命轮回犹如列车车厢，一节接着一节地展开。

断见：众生在死后，生命即完全断灭、空无的看法。

两种想法都是线性单向时间思维的惯性偏见，而时空是在多维同时性中展开的。

很多人在因果论的天堂地狱、福报惩处机制体系下，背负着恐惧经历一生，并皈依宗教，臣服叩拜外在的绝对“势力强权”，乞讨恩典、被重视和“善待”。如果神佛、上帝是如此地因个人的行径而不断地干预人间个人命运，那也就不能被尊为上德了，连下德都不配!

建立在索贿受贿的官僚体制下的神明们真的是神吗？你肯定自己的香烛油钱收货方不是贪婪与腐败的意识群体吗？贪恋金银珠宝人民币的机构其意识形态主体是无住相的爱？是释放无畏布施的高灵们？这事让我怀疑。一个需要你供养、需要你钱财的意识体真的有能力给你富贵吗？它要是能，干嘛不给自己呢，反而要你来养它！当然最后的结果确实是它比你富有。最后的生意就是割想发财的人的韭菜。这样看

来，心魔都是搞金融出身的。

其实没有什么所谓的地狱可供明觉去下堕，明觉本来便是清净的。在这明觉中没有什么需要实践的修持，其本质即是自然觉知的。这个本然境界的殊胜见地就在你自身内，这是无法从他处寻得的，你必须要认知到这点，并如此生起确信。

你可以在四海去寻觅到正知见的引导，但你无法被谁授予你内在的明觉之自性的光辉。你无法睁着眼睛在某处或哪里找到它，只有当你闭上眼睛与耳朵后，才能真正地开始看到与听到自己内在世界的声音。当你如此了解了见地，并想要将见地运用在你的经历中，那么不管你身居何处，你的身体都能构成你的“丛林”。闭关隐修之地不在某山与洞中，而是在自己行走于天地间的壳窍里、在心中。自古禅堂多是非，闹市轻酌享逍遥。

天堂与地狱不是在某处的特有行政机构，而是在你心中的风浪港湾。无论你感知到什么外在显相，都是自性本然生起的显相，也是自性本“空”中的空性。就这样，让外在显相如实呈现，远离心智概念的戏弄造作。你所经历的都是你自己意识频率所聚化而成的，你所见闻觉知的都反映出了你当下的意识次第。世界镜像出你的心境，而你走入它、历经它、感受它。一念天堂一念地狱，本无门路，坠入或解脱都在一转念间。

本然自性修证到解脱之境界的，自性的内在觉知与外在意识不再是对

原文发布源头：xiyushe.org

立抗衡关系，而是显相成了你的帮手或友伴。外在角色我懂得了配合与臣服的妙用，不再在“对抗与造作”中挣扎和彷徨。你已能够以显相为“道”用而进行修持，于内无论内心有何变动、无论你想到什么，这些都是无自性而“为”空性的妙，各种想法的纷繁呈现被诠释与转化成自性解脱的法喜源泉。

历世以事为师，在事上练，练的就是一个自性的良知。何为良知？善知有度也。何为善？度也。明“度”之所以故能知止。有度而知有止，止于至善。

解脱：不是离开，也不是逃避，因为其实你哪儿也去不了。当领悟的功课做不完、做不到，等待的就是无尽的补课和补考。那么什么是当领悟的功课呢？如何能顺利毕业呢？

其实说起来很简单：了解自己和了解自己不了解的一切。所以认知与智慧有升级却没有毕业的时候。

所谓的解脱不是走出当下的所在所是，而是学会用不同的视角看到不同视野里的知见，从而获取到不同的认知。当你经历这些历经的时候，不再认知它们为八苦而是八喜；所见非地狱、非天堂而是学堂时；所经历的不再是磨难，而是助缘；所获得的与所失去的都是自然的往复，那你就从心里上获得了彻底的解脱，并能逍遥地游历生命的长河。旅行不再是受罪的流放，而是驴友的心旅历程。

当你忆起自心中的本性时，你便能够将想法作为道用，而且这个修持是很容易的。

修“观”的奥义是：无论你感受到什么烦恼，要深入直观，于是烦恼便会不留痕迹地消退，如此烦恼便自己解脱了，这是很容易修持的。因为你学会了多维多元地去旁观自己的人生经历，并把各种魔考的习题当做美味滋补的精神食粮。

魔考：内在认知中由各种偏执的成见构成的认知卡顿。这些卡顿多来自社会理念、宗教理念、科学理念、人文理念里蕴含的毒鸡汤。那些违背自然的人文的是非左右了你的思想，让你从与万物浑然一体的认知中把自己独立了出来，去对抗、抗争、改造、征服、侵占一切，想要不断地壮大自己。这里就引发了“有所谋”——谋的成败，成了有得，败了不甘，有得还谋得，不得便是失，有失就恼怒与不甘。横竖左右怎么都是苦：求不得，守不住，聚散无常。

如果你可以这样修持自性的时候，你的禅修训练便不会局限在打座、冥想、念咒、咏经。由于你了解了万物都是助缘的帮手与友伴，在你的眼中再没有“恶”人、“坏”事，因此你的禅修体验不会被心魔所执所障，本然自性不会间断止灭，行持也是自在解脱的。

无论身居何处，你都不再与内在本然的自性分离。一旦了解到这点，你的物质色身也许垂垂老矣，觉醒心却是不会老化的——觉醒心清楚了解年轻和年老并没有差异，本然自性超越了偏见与偏颇心。

原文发布源头：xiyushe.org

当你认出明觉和本然觉性就存在于自身中，便没有利根器与钝根器的差别了；当你了解那远离了偏见与偏颇心的本然自性就存在于自身中，便没有学问大小的差别了；即使支托着心的这个角色肉身散灭了，明觉智慧的法身也不会止息。

当你能让此不变或不动的境界稳固时，让这样的认知每每常在，成为自己的思考习惯，进而镌刻到骨髓中成为习气，连做梦时自己都是这样思行做想的，便没有长寿或短寿的差别了，也就不在意生死何时到来了。好好修持这真实义吧，将这修持谨记于心，不要将文字错认为意义。文章中的意思人人看了都能懂，也能向他人复述出来，但知易行难，把它们化到骨髓里成为如是的自己更难。

不要因灵修就离世入山庙清修、每日宅在家里烧香磕头，与你的友人生活互动即是勤勉精进。相互分离中没有爱在彼此的心中流淌，也匮乏见证与证见，更别说证悟了！

要以正念觉察来拥抱、体验万事万物，不要沉溺在无用的闲谈及无意义的流言蜚语中，不要投入凡俗的目标，不要让自己因担忧子孙而受到扰乱，不要过度渴求饮食、财富、名利。要让自己平凡地死去，不被人知，不被惦念、颂扬或咒骂。毫无涟漪地来，毫无涟漪地去，这样就没有那么多的牵挂和千丝万缕的纠缠。

S2-1-4

4. 择偶与婚姻

- 对女性的诉求有：

长发 漂亮 胸大 腰细 翘臀 长腿 温柔 持家 厨艺 亲和

- 对男性的诉求有：

健硕 端正 高大 正派 有担当 有事业心 无不良嗜好 已断奶

性欲旺盛 专一 有见识 幽默 有脑子 随和 会疼人 能顾家

不异地 思想成熟 不小气 会做饭

- 额外加分项：

有抚育后代的巢穴　　　　有提供行动力的工具

有抵御意外风险的储备　　有厚积薄发的人脉底蕴

看了上面的这些条件，很多人会说男人太色、女人太物质。其实这样的解读是很片面的。

原文发布源头：xiyushe.org

我们来具体地分析一下这些要求的背后——

在男性审视女性时：

1、长发：打理长发需要很多的耐心，蓄养长发会带来诸多不便，而维持长发需要良好的身体状态。所以男人虽然不懂得长发意味着什么，但基因记忆里知道：长发等于好性格加好身体、雌性激素分泌水平正常。

2、漂亮：婚姻会带来后代，后代中儿女成年后的婚配竞争力很大程度上依靠颜值，不让孩子输在起跑线上、为了父母给的长相恨爸妈。

3、胸大：奶水足很重要。母乳带有母体的抗体，喝母乳的孩子，身体健硕不易生病，而且在幼年减轻家庭经济压力。

4、腰细：身材苗条的女人，自身新陈代谢正常；能管得住嘴的女孩有毅力也有自控力；最重要的是自身没有胰腺代谢性遗传疾病。

5、翘臀：意味着尾骨高、骨盆大。女性死于难产现在比较少见了，但

人类基因里集体意识知道：骨盆小的女性，在生育过程中死亡率是很高的。这样的基因对今后所有的后代都带来致命的影响。

6、长腿：身高的主要担当来自腿长，夫妻双方的基因决定了后代的身高，而男性身高决定了他今后可获得配偶的质量。

7、温柔：过日子难免各种磕磕绊绊，一个性情暴烈的大女主，事事要争一头，婆媳、夫妻、亲子等方面自然隐患重重，家里总是打闹不休；男人刚猛就相互掐，男人柔弱就看不起；还给孩子各种做主，最后控制子孙成为长不大没主意的妈宝、软蛋，把女人培养成下一代母老虎。

8、持家：“吃不穷、花不穷，算计不到要受穷”，多少钱都填不住攀比的心。自然天外有天，人上有人，攀比的结果永远都会感受到挫败，这样的挫败感带来坏脾气和持续的生活压力。

9、厨艺：今天外卖确实很方便，但其用料和质量大家也都是懂的。小两口随便吃也无所谓，有孩子之后呢？每天方便面加点外卖养活孩子吗？很多现在的女孩指望男人回家做饭，可男人按点下班回家做饭会影响事业，时日久了别人的丈夫都有脸有车有房，自己的男人无法升职加薪，没出息。

10、亲和：脾气大的女孩子，情商一般都不高。和同事、老板、客户、朋友、婆家、爱人、孩子都处不来，各种委屈、抱怨、指责、战斗。打赢了就失去了人际关系，打输了就抑郁寡欢、委屈寻死。况且这样

原文发布源头：xiyushe.org

的母亲会给孩子带来很扭曲的童年，并以家族业力的形式把自身的性格扭曲传递给子女。

在女性审视男性时：

1、健硕：男性的身材在动荡的时候给女性足够的安全感，同时也彰显了雄性激素睾酮的分泌状态。

2、高大：身高是遗传项，男性的身高决定了后代是否有竞争力。

3、端正：虽然说看相算命有些迷信，但一个人的气质与心理状态、身体状态很大程度都会投射在脸型与身型上，虽然不是 100%，但第一印象决定了一个人一生的成败，多数时候没有机会深入了解。这样一面之缘就被机遇淘汰的人，其后代也要跟着吃亏。

4、正派：营生有坦荡正道，有旁门左道。虽然后者能走捷径，但风险也大。很多女孩嫁人不是求大富大贵，只求安稳舒心。怕孩子他爹被仇家当街砍死，孩子刚出生爸爸就坐牢，一去二三十年。

5、幽默：一个能与会调节气氛的人走到哪里都是受欢迎的，自己的心态也相对开朗。

6、随和：偏执的、黑白分明的人，拘谨，审判心、评断心都很强，生活多是非。一个男人很碎嘴鸡婆是难有成就的，而且家庭内也不得安生，规矩大、条框多，不好相处。随和带来的亲和力让人温暖而柔软。

7、专一：好处一堆。海王一个、雨露均沾会稀释掉大多数的家庭福祉。

8、有担当：一个男人需要有责任心，女性从受孕之日到下次人身自由这一周期少说十五年；一个遇事就逃避的男人，这风风雨雨的岁月里，什么都指望不上他，能惹祸却不能扛事，不够添乱的。

9、已断奶：啃老、妈宝这样的男人，一般都有一个极其凶悍、霸道的当家妈妈，万事插手，事事拿主意。这样的男人婚后无法支撑家庭、呵护妻子。

10、有见识：眼界决定了格局。一个格局很小的人，心胸也大不到哪儿去，会畏手畏脚，一生只图安稳。如果祖荫够厚还好说，要是本身

原文发布源头：xiyushe.org

就没什么底蕴，一辈子就是扶不起来的刘阿斗了。

11、有脑子：聪明，学得快，变通能力强，鬼点子多，灵光得很，这样的人可以自己创造机会。

12、会疼人：倒不是说男人要当舔狗，舔狗也从来没有什么好下场。嘴笨不怕，但心里要有你，愿意为了你，自己受些委屈。当然女方如果总是索取，早晚对方的心气儿让你作凉了，就不好玩了。

13、能顾家：一天的时间、一周的时间、一年的时间，都是有限的，在有限的时间里，男人要如何分配自己的时间：工作事业、父母朋友、客户上司、老婆孩子、旅行娱乐、自学充电，样样都要时间，哪个还都不能缺。有效管理时间的能力、高质量利用时间的能力，有时是培养不出来的，为此再怎么吵架也没用。

14、不异地：每个人都有需要和渴望被呵护温暖的时候，有正常的生理和心理饥渴，都是人不是神。现在竞争多激烈，你觉得好的，别人也觉得好，被套路只是时间问题。

15、不小气：女人小气叫会过日子，男人小气就没有朋友。一个没有朋友的人，生活事业上都很难有所发展。毕竟在群体性社会生活中，一个明显的利己主义者是会被集体排斥的。

16、有事业心：每个人一生中都会经历高高低低，但心里有股子劲的人，不服输总能爬起来，最后达成心中的目标；而过于柔弱或躺平的

主儿，只会在每一次被淘汰的机遇前被大浪拍死在沙滩上，一辈子怨天尤人。

17、性欲旺盛：好色是男人的天性，但能干并非各个都成。现在中国无性婚姻的比例极高，久坐加上牛仔裤让睾丸的温度持续过高，巨大的精神压力、疲惫的身心状态，让有心无力是常态；而且很多中国同性恋用婚姻做掩护：要个孩子，维系个家庭，只为常年掩盖自己的真实性取向，婚后没有正常性生活，让妻子很崩溃。

18、思想成熟：同龄的男性远比女性的思想要单纯许多，这主要体现在对异性套路的理解能力上、对事物本质的直觉洞见上、对现实敏锐的察觉上。一名各方面都很优秀的男人，无疑是他身边所有女人心中共同的目标，而其中一些会与现女友或妻子展开“公平”竞争——思想成熟的男性可以快速识破这样的圈套，自主决定是否就范，而不成熟的男性则被困蛛网才后知后觉。

19、无不良嗜好：烟、酒、牌局是某些男性社交必须要被迫经历的一个环节，应该给予必要的理解；而自主的各种过度的不良嗜好会把自己的身体和家庭的财政掏空，是很没有责任感的行为；同时反映出了极大的心理创伤与内在扭曲，无疑是婚姻中的慢性致死毒药。

20、会做饭：可以不干，但不能不会；可以不怎么样，但不能干不了。三口之家是需要两人交替扛的。

原文发布源头：xiyushe.org

爱情基于两情相悦，但多数婚姻则基于理性逻辑。

女性面每项 10 分，男性面每项 5 分。额外加分项每项 10 分。

1、有抚育后代的巢穴。在现有房价的压力下，小两口是用一生做房奴、还是可以赢在起跑线上确实有明显的差异。但婚前财产公证是应该的。

2、有提供行动力的工具。拥有代步可以增加通勤半径，找工作或社交的半径可以倍增，提高可能的机遇与见识。

3、有抵御意外风险的储备。虽然双方都还年轻，父母也都健硕，但在无常面前没有道理可讲，在遇到要命的坎时，一家人就是拿不出万八千的无法选择急救，留下遗憾也不是新鲜事。

4、有厚积薄发的人脉底蕴。一个人其内在学识能力很重要，但就算猪站在风口上都能飞，巨大的家族潜在背景实力是无法回避的先天优势。

5、女方没有废柴弟弟、男方没有嫁不掉的姐姐。这个看似很矫情的要求其实隐藏了对隐性家族业力的抵触，这样的家庭母亲的性格都存在严重的问题。

6、对方家族内没有遗传疾病。我们不能歧视任何人，但已知的遗传性疾病，50%的概率让今后的孩子与家庭持续和医疗体系打交道，时间与精力都耗费在这上边。婚前体检就是为了保证双方的幸福生活。这里还包括无法被治愈的多种病毒性传染病携带者。当然每个人都有权追逐自己的幸福，但前提是不用欺瞒的方式把无辜的一家人拉下水。

平等的两性得分让婚姻关系相对稳固。男女分数基本对等的前提下总分除以 2，得分靠近 100 时是我们普遍认为的良好婚姻；低于这个分数，婚姻稳定性取决于女方；高于这个分数，婚姻稳定性取决于男方。

因为两性关注的择偶标准是相对稳定的，但男性自身价值随岁月而增加，女性则在逐步递减。这导致在最初相对平等的相互关系在婚后十年开始有此消彼长的失衡；而更年轻的女性和更成熟的男性每年都会大量涌现，并在寻求更符合自身择偶条件的另一半，这导致以逻辑条件为基础的理性婚姻是相当不稳固的。

冲动型、激情类、激素恋情有效期三年，理性的逻辑类婚姻有效期十

原文发布源头：xiyushe.org

年。如何能让自己的婚姻持久弥新呢？

我们先看看敦煌出土的休妻书：

凡为夫妇三生有缘，若缘不合是比怨家，故来相对各索亏欠，既以二心不同力，双轮不通轴，高下、宽窄、快慢难归一意，祸及诸亲遗害儿女，不如早日各还本道。相离重梳婵鬓，美扫娥眉，巧逞窈窕之姿，选聘高官之主。解怨释结，更莫相憎。一别两宽，各生欢喜。

不难看出，如果想要让婚姻在一个良好基础上开始，又能有始有终，单纯的依靠激情、裸婚或非常理性的门当户对都存在后续的不稳定因素。真正好的伴侣，即我们所谓的神仙伴侣，有一个共同点，那就是夫妻双方始终是朋友。

这朋友一词可不要理解为当今的名词解释，而要用其原意解读——

朋者：同门为学，一师所出，认知己知，心性相同。

友者：门派不同但心性相通，师从不同，学识相当。

可见在意识认知基础雷同、后天内在认知进步速度近似的情况下，心灵的琴瑟共鸣、爱意的相互交织，才是一个婚姻最应重视的前提条件。

双方都有好学上进、求知若渴的心，彼此灵魂在一生中不断拾阶而上，相互助力、相互护佑、相互支撑，形成共鸣，达成 1+1 大于 2 的局面。

而相互掣肘、相互拉拽、相互伤害的夫妻，都想改造对方，又都想捍卫自我与彰显自我，因此摩擦、争执、打压、怄气、冷战，最后各寻安慰，相互指责伤害。很多这样的婚姻，女方渴望通过生孩子来稳固家庭，结果反而是非更甚，入无间地狱般不得解脱。

总结：同心同德，是良好婚姻的基石。

德下是仁。

仁者同心。男女心意不同则不仁。

义者中正。双方各自回护娘家，天平摇摆，是非必多，失去中道，各觉委屈，可谓不义。

忠者心存中道。心念是非，评说对错，满口黑白的不左即右，不懂中道之妙用，无忠。

孝者警训尊者之过。老人家需要尊重，但若德行心念有过，需及时指

原文发布源头：xiyushe.org

出以助正其行，这是孝。愚孝者盲从而顺，过妄而不劝其归，非忠。所以自古忠臣多死谏，而佞臣多顺昏。纵容为老不尊的儿女为不孝。

礼者知敬重苍黄自然，内心有自性清明，行止有时有度，内心谦卑、柔顺、温暖。无“神”论者，就别说有礼了。

智者知其内在光明，心中敞亮，犹如皓日当空。根器利而善解人心，自我通透犹如琉璃光彩。一心功名，满眼财禄，张嘴我如何如何，闭嘴你如何如何的，可有学识，但无知其根本。

信者言必行，有始有终，不打妄语，不求巧利，不疑信念，心智稳定。

虽然这德行与仁义礼智信忠孝七品是古典用语，但它才是一个人的内在根本。德性所在，是两性相互斟酌考量应当在意的基础素养，也是我们培养孩子应当关注的方向。

S2-1-5

5. 亲子之道

每个年龄段的孩子，都有着不同的意识频率状态。

0-3 岁

小家伙很纯粹，其内在意识频率与因此频率显化出来的性格非常明显，觉知力最高，不做作也不擅伪装，很容易愉悦，沉浸在自己快乐的世界里；也最为敏感，需要被关注。这时的孩子不是听你在说什么，而是在看与感受你对他的态度；角色小我的心思还不明显，在萌芽阶段；

3-6 岁

已经初步掌握了所处时代与地区的人文生态环境，自我独立意识开始延展，“我的”被不断强化。随着角色小我逐渐成型，开始认知社会和周边环境，学习用语言表达与伪装自己，开始趋炎附会并形成不稳定的小团体；小我的心思健硕成长，内在意识被世俗的棱镜少许扭曲，接触文化知识、各种故事，观察社会中的游戏规则。

6-12 岁

内在意识频率在随着文化课的深入而逐步递减，不再相信内在自我的直觉与心念；接纳科学与宗教的侵染，在人文中变得世故，结成小团伙，小我开始慢慢地定性与定型。这段时期，家庭里父母与祖父母、

原文发布源头：xiyushe.org

老师与同学的行为是其观察与模仿的主体，也奠定了其后前半生的主旋律。角色小我成长迅速，自我认同的重心从内在自我转化到载具角色我中。

12-16 岁

这是非常不稳定的一个阶段，生活的环境开始接触到社会与大量更广阔的资讯——内在自我、角色我、校园的正面教育，社会的五浊恶世、家庭内父母的针锋相对、妈妈与奶奶间的成人矛盾……让童年时信奉的爱开始变得模糊、扭曲、多元，进而渴望找回淳朴的爱与被爱，因此萌发了早恋的渴望。早恋中充满对异性的好奇，但很少肉欲的诱惑，更多的是渴望重新找回单纯的爱与被爱。

各种相互矛盾的见闻与道理、现实与理念，让内在自我迷茫困惑——人们渴望的、教导的与自己所为的大相径庭。在这一认知强烈摇摆的阶段，需要大量的来自外界的肯定和助力。这三年决定了小我怎么定义这个世界与最终认同哪一种生存理念，也是角色我完成自我角色构建的最后阶段。

在这十六年里（女孩到十四岁），完成自我角色人生铺陈，形成那个自己渴望体验的角色状态与抵达那一内在意识频率状态。之后就是在这个基础上，尝试完成从家族业力与自我习气中脱离和扬升自我内在意识频率的课业习题，为内在自我达成意识完型做出努力。

作为父母，要认识到，每个人的人生都是一场无比艰辛的战役。不论你处于怎样的困境中，请不要把你的情绪与强势的地位施加给你的孩子。小孩子远比你想象得要明白，只是太多矛盾的信息让他们迷茫，尤其是一个家庭里出现多种不同的主张时。

每个父母都迫不及待地想把自己人生中的如果在孩子身上试验，可是这个看似由你而出的小人儿，其实真的与你没有任何关系——他有他的人生蓝图，所有的一切在你这个父母还没有出生前就已经被规划好了。而他的高我远比你俩来得聪明和高瞻远瞩。

父母最经常做的就是把自己孩子的一把好牌打得稀烂。看看监狱里的吴某歌手、不能游泳的孙某冠军，如此的例子数不胜数，都是父母强势介入十六岁后孩子的人生导致的。有些孩子始终无法步入自己的人生规划，只好选择从角色中尽快退出，重新开始，导致的悲剧更是不胜枚举。

那么父母到底要做些什么和怎么做呢？

原文发布源头：xiyushe.org

溺爱不对，管教不对，这也太难了吧！

首先，做父母的要做的就是教会孩子如何有效地沟通。

父母要先学会什么是有效的沟通。这里可不包含威胁、压制、奖金等手段。

其次，要学会稳定地爱与被爱。

你拿到我想要的成果，达成了我的面子与渴望，我就是爱你的；你听从顺服于我，我就是爱你的。这种有条件的“爱”与爱毫不沾边，这只是萝卜大棒的交易体系。爱是无条件的、不住相的。爱是一种稳定的、可信赖的、犹如阳光雨露一般可预期的常态。

最后，要给孩子足够的安全感。

家永远是你疗愈自己的港湾，我们永远支持你、爱你、鼓励你，而你永远可以与我们探讨人生上的迷茫。或许我们也只是人生的小学生，或许我们也有自己的偏见和不足，但毕竟三个脑袋要强过一个，而自家人的利益永远是一起的，不会在后边挖坑等你往里跳。家里的意见是参考意见，听与不听都是自由意识的平衡，从与不从我们都不会问责。这是你的人生，大不了多重来几次就好了，没有什么真正的损失。每一次所谓的失败都离领悟真谛更近一步，仅此而已。

每个人都有自己的问题，你的经验与正确都是你经历的产物，而你的经历所处的时代已经过去。我们往往希望自己的孩子不要重复自己的

失败，可是你连自己怎么失败的其实都没能搞明白。所以做父母的首先要能做到足够的自醒，再去指点江山。不然结果就是孩子教孩子怎么当大人。

内在意识频率的差距，让彼此的沟通有时候会鸡同鸭讲，同龄的夫妻间尚且如此，更何况三代人间。

在未来的十年内，元宇宙是下一个财富密码，而此刻的家长还在逼着孩子背数理化、与人工智能的机器人去争夺就业岗位、比聪明；觉得打游戏、沉浸在网络世界是耽误了学业。

你错过了 50 块钱的茅台、2000 块钱的房价、10 年前的主播，现在让你的孩子去错过他一生的每一次大潮流的机遇，因为你看不懂也看不见时代的走向，而他们出生前就知道今后百年的格局。结果瞎子给明眼人带路，还说“都是为了你好”。真要为了孩子好，早早地把自己活明白了比什么都强。孩子唯一需要的，就是一个智慧的榜样。而你是吗？

父母要能把自己的姿态放低，低到与孩子成为平等的朋友，才能做到最为有效的沟通；而同时你也要明白，朋友就要有朋友的界限——朋友间是没有“必须”、没有责任和义务的。

从另一个方面，父母又不能和孩子谈平等，因为你养育他是你自己的选择，而不是他的；你不应该期待平等的回报，或老年时被其照顾。

原文发布源头：xiyushe.org

因为你决定要这个孩子时，你有着自己很自私的考量。你把他拖入这个世界，本身不是他欠你的，而是你欠他的。就好像你把某人骗入传销组织，令其无法脱身，然后说：看看，我对你恩重如山，照顾你的吃喝，培养你成才，现在你要做什么什么，让我开心、生活舒适。

你享受了自己作为父母、养育孩子的“乐趣”，拓展了自己经历社会的第二次、第三次可能性，你已经拿到了你想要的，孩子从来不欠你的。你给他生命不是什么恩情，你照顾好他是你应尽的义务。仅此而已。

我知道这些话非常地犀利，与当代人文理念差距巨大，但这就是事实。我们现有的理念体系让整个亚洲社会与家庭系统都很畸形，孩子被道德绑架，来做其本心想要做的事的时候，爱的通道硬生生被扭曲，从而又形成新的家族业力，不自觉地传给下一代，如此周而复始。这一状态真的有待改观。

每个人都有自己的内在意识频率，不能简单地用高和低来形容。孩子正在形成自己的世界观，我们要做的就是尽可能减少他们对世界以及对自己的固化成见。

孩子最怕的是三点：

一，无法确定自己的价值，无法正确地评估自己。

把自我价值的衡量权交给了别人，导致过度地在意他人怎么评价自己，

进而讨好他人、活丢了自己。

二，没有安全感。

没有可以倾诉心声的地方，把信赖交托给社会人（朋友、同学甚至社会老油条），却不能信赖家人。结果就是在爱情上、事业上、友情上重复地理解人间冷暖、聚散无常，导致心门紧锁，活得封闭自我。

三，没有归属感。

爱与被爱本应是家庭内天经地义的事情，结果从小看着父母为“平等”相互争执，人人捍卫自己的利益与认知；用大棒萝卜的把戏经营家庭，爱只是口头的蜜枣，背后总是有附属的条件和看不见的秤在计量得失。这样的家庭无法营造归属感。最后离异也是难免的。

差异来自见识的不同，每个人成长的速度是不一样的。很多人、尤其是女人，有了孩子后脱离了社会，从此无法在世上练，就在家里耍。后果就是丈夫见多识广，自己却孤陋寡闻；然后每天担心两个人不再认知同频、他渴望与更说得来的人共度余生。这时女人不急着调高自己，却每天防微杜渐、严防死守，耍脾气要关注，抬高自己的家庭地位，突出自己的重要性，把提升自我的压力都转嫁给孩子，让孩子成为砝码。

很多父母，自己最看不上自己的爸妈，可是对待孩子时又复制了自己童年习得的榜样；并将这样的习气代代传承，形成家族业力，恶性循

原文发布源头：xiyushe.org

环。其实他真的不想这样对待孩子，可是真心没有见识过其它的方式与榜样。情急之下，自己记忆最深刻的东西就下意识地拿出来应急了。

教好孩子，不在于怎么教导他，而是让他有个可以效仿的榜样。你唯一要做的就是教好你自己，让你自己成为你渴望他成为的样子。让孩子能看到这样才是幸福、这样才让人温暖、这样做是大家都喜欢的样子，然后渴望如此地去做、成为这样的一个人。

孩子会向什么样的父母敞开心扉?

一定是会让孩子的自我成长之路前进得毫无后顾之忧的父母。允许孩子去试错，让家成为孩子在外摸爬滚打后，能随时过来停靠的港湾。或许是热在炉子上的一煲藕汤，或许是新铺好的暖暖的被褥，或许只是简单温柔的一句“孩子别怕，我在”。

每一个孩子都有自我内在的花火，可是多数家长并没有那一方面的天赋，既不重视也不看好。很多家长的内在意识等级比自己的孩子差得很远，却要求孩子听自己的，只因为自己虚长几岁。最终让孩子在自己很不擅长与毫无兴趣的领域上与那些在那领域非常擅长的孩子一较高下，然后每天骂自家孩子笨，不长进。

在中国传统文化中，谦虚被进化成了自我贬低，孩子被当成宠物、家畜、犬子、虎女自称。

孩子有了成绩，要棒喝，并树立更高的对比；实在没得比对了，和自

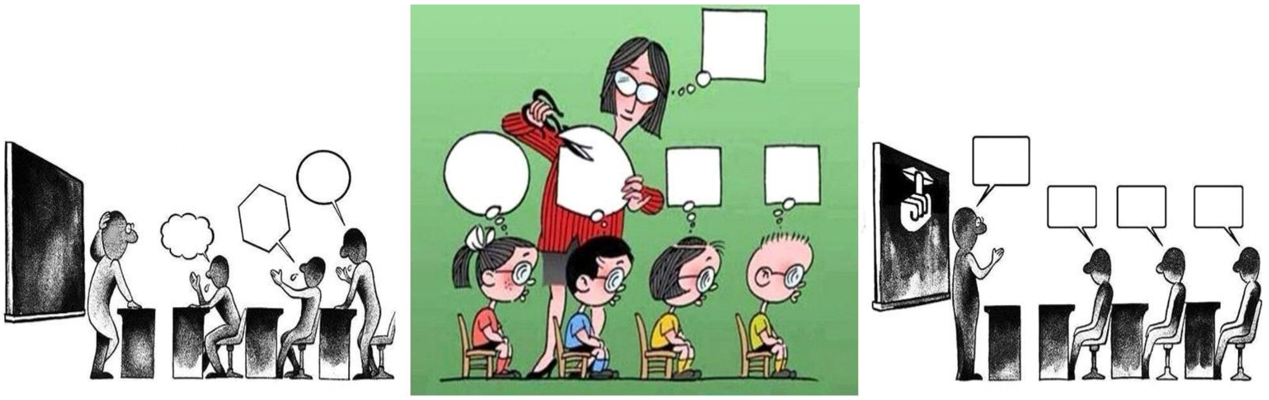
己比，反正就是打压其自我价值感；如果没有成绩，就打骂；不光打压，还要践踏，让孩子不但没有自我价值，还丧失自我尊严。

人们通过竞争而彼此激励，又通过从众相互协同。竞争带来攀比，比较中可以认知到自我当下所处的境地，从而见其不足，知耻而后勇。可是多数家长把初衷与方向搞拧巴了，转化成对孩子的批判和谴责。不想着自己怎么进步（太累），只想着逼着孩子完成自己当年的梦想。总觉得自己人生过半，一切都已经无法改变，孩子刚起步，自己的成功可以被复制，自己的失败他不要重复，全然不去理解与尊重孩子的内在人生规划。

当竞争程序起作用时，会不自觉地和周边的人做比较，从而产生竞争，非你即我，固化了你和我的边界。不觉得每个人都有自己投生人世的目的与目标，每个人都在探索不同的意识面向与可能性，一味地统一思想、统一标准、统一渠道、统一塑造模式，还以为这标准化流程是社会的“进步”，把这个作为不可撼动的信念，大肆宣扬。

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载： xiyushe.org | 有声书与导航：xiyu.love



在未来的二十到三十年间，我们的孩子在职场上要去竞争的不是名校毕业生，而是人工智能机器人——一个苦读二十五年的博士后，比不上一个装机时间不到五分钟的机器人。

下一代的生存压力要比我们大很多，但机遇也多很多，能脱颖而出的必定是那些有自我想法的孩子——因为不一样，所以有价值。如果你让自己的孩子在未来十年中失去了自己的创造力与独特性，那你只是把奴隶的烙印刻在了他的心性里。

从众意识更是深深地影响着每位卷入其中的人。当这种意识映射到孩子身上时，如果你的觉知够清醒，你会看到心里升起的种种念头：

“大家都在学乐器，我的孩子是不是也应该学一个？”

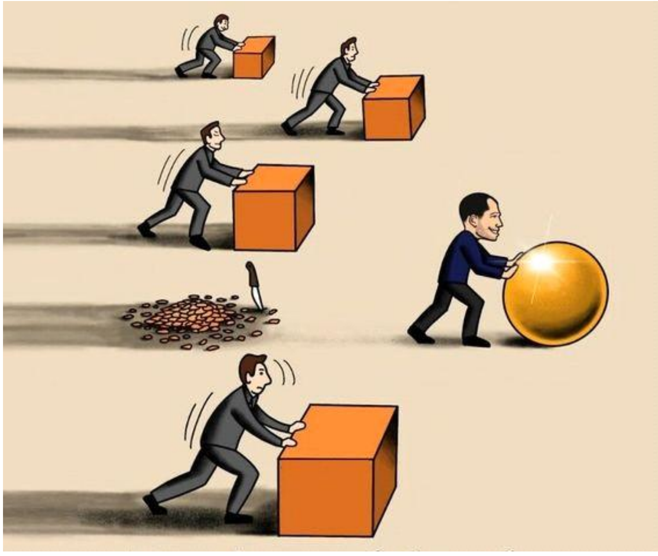
“其他孩子都报了学前培优，我是不是也应该报一个？”

“孩子不好好学习，这可怎么办啊！ “

“孩子一定得受高等教育，以后的路才相对好走。”

不一枚举。

我知道生活在集体社会的我们，想要屏蔽这些声音相当不容易，似乎是在和社会普存的价值观做对抗。何不放下对抗和挣扎，尝试用孩子的频率聆听他们的心声？



我支持在更广阔的领域挖掘孩子的兴趣点，但不要牛不喝水强按头地去达成攀比，只为了自己发朋友圈时能让同龄人羡慕，让自己在社交时感到优越——孩子和自己的包包、鞋子一样，要能用品牌的 logo 去点缀；至于孩子的感受嘛，“妈妈都是为了你好”，就扼杀过去了。

可是家长从来没有想过：这些相同的技能根本就没有价值。价值来自于互补，互补的前提是你拥有其它人匮乏的技能。这就是：当卖冰棍的都去买股票了，就是该抛售的时机了。这时入场就意味着惨痛的结局。

给孩子们接触多的学习机会是好的，可是出发点不能是为了显摆：

学习音乐和美术，是为了孩子有更广阔的意识去欣赏艺术；学习游泳、

原文发布源头：xiyushe.org

网球是为了孩子有强壮的体格；学习滑冰、冲浪是为了孩子接触更多的运动形式，在运动中获得快乐……当出发点不同时，就不会把自己的意识期待强加给孩子，孩子更能在学习中获得扩展、愉悦感和自信。

每个孩子都拥有自己的意识频率，想和孩子沟通，要认同他才能兼容他的频率，要用他能接受、能听懂的方式与他沟通。这就好像你穿越到了孔圣人的课堂，他说的都是至理名言、句句珠玑，你每个字都认识，可就是不知道他在说什么。好像都很有道理，可是那些道理与我何干呢？大人讲的理与孩子们能接受的道，不在一个频道上。你觉得自己苦口婆心操碎了心，孩子觉得你絮絮叨叨没见识。

请家长先尝试扩展自己的意识，感受孩子的频率。用他的处境想问题、看世界与这个时代中他周围的人。要知道你当年的校园生活经验与这个时代已经截然不同，你面临的社会问题与这个时代也截然不同。你的经验很宝贵，但未必适用。

我相信每个父母都是爱孩子的，可是很多时候会“被迫”地或“眼盲”

地看不到自己对孩子爱的方式其实是一种伤害。被迫是被“家族业力”、“社会”等所迫，眼盲是随自己“习气”所致。其实也没有那么多可去申述的。只要你愿意往内找因，在你寻找的那一瞬，很多事情的走向就已然发生了质的改变。

不惹麻烦、让你很省心的孩子，通常心和你是生疏的。因为没有谁活得不辛苦，哪怕小孩子。你觉得他一切都很好，只因为你并不真的了解他，而他也压根儿不觉得跟你说能有什么用。

当你的孩子很省心或很费心时，就都需要警惕了：一种是自我封闭，一种是自我放逐。请静思自己的童年，你会发现相同的问题再次重复。看看儿时的自己的所思所想所为所欲、你的忧虑和欢喜之所在，拥抱一下儿时的自己，再去拥抱一下自己的孩子。

孩子就是你的镜子，而镜子中你看到了自己的不完美——你无法接纳的不是他，而是自己让自己失望的模样。你的人生，不是要去塑造出一个多完美的孩子，那是他自己高我的工作；你的任务是让自己在这个人生中，让自己更能让自己满意。

比如给孩子你能给予的支持，让孩子感受到被爱——这种力量是相互的，你在给予的同时，也是爱自己的同时。很多人把这件事情彻底搞颠倒了。

没有哪个孩子会觉得有一个把自己培养起来了的父母让自己骄傲。让

原文发布源头：xiyushe.org

孩子有脊梁的是让自己都能为之骄傲的父母。这父母不一定要多有钱与地位，但一定要真的让孩子感觉到家庭的温暖。最让孩子有底气的不是父母的社会地位与财富，而是其它孩子都没有的理解与支持。

一个人最大的财富，是自己的心性平稳健康，有爱与被爱的能力，有同理心和共情能力。会笑的孩子、温暖的孩子、性格平稳的孩子，一生中处处遇贵人扶持。因为所有人都是趋光向暖而生的，所有成功人士最看重的是这个人是否可交。人人心中都有杆秤，婚姻如此，事业如此，人生如此。

能力可以培养，财富可以累积，但这些在无常的生死面前毫无价值可言。一生是二十年还是一百年，当你的孩子走时，他是感激你让他的童年不在扭曲与压抑中度过，还是憎恶你毁了他的前半生，让他在后半生里咒骂着你的坟墓，因为对你的恨意，心中仍充满了对世界深深的失望。

我们与孩子的隔阂，不是因为孩子不对你打开心扉，而是你的内在卡顿尚未融通。当你放下自我的成见与自己的身段后，你会发现孩子始终就在那里等着你。他会捶打你，咒骂你，哭着说“我等得好辛苦、好无助，我爱你们，可是你们太把自己当成长辈了”。

本自一体，却在“您”中有了一个你隔了心，而失去了我们。

S2-1-6.1

6. 我玩的不是游戏，而是......

游戏是什么

电子游戏伴随着电子时代成为当下的娱乐主流，这是一个时代标志性的特定产物。它满足了人们猎奇、消遣、社交、达成自我价值、平等竞争、时空无缝对接的种种心理诉求。电子游戏从粗糙的像素模拟到拟真还原生活，最终将有能力让人们可以畅游任何思想可以到达的地方。它依据市场大数据为支撑，不断地推陈出新又大浪淘沙，让游戏运营和开发商从懵懂的少年逐步成长为老道的心理学精英。他们开发出来的娱乐电子互动产品，通过模拟我们熟悉的世界，引导我们探索高于生活的异度虚拟空间和虚拟人生，在加快的时间轴上高密度地快速呈现出一场场低成本的生命体验，让人们可以足不出户感受到自己渴望历经的经历。

什么是真实、什么是模拟？什么是唯物、什么是唯心？在电子游戏里，

原文发布源头：xiyushe.org

一切都变得模糊了。当你离开荧幕时，脑海中的记忆、觉知、经验、认识与经历这样或那样的一生，其实没有多少本质上的差距。

在过去几十年中，电子游戏产业摸索出了一整套渐进成熟的游戏机制，针对玩家普遍拥有的心理诉求、内在渴望展开有针对性的游戏设计，其套路逐渐细化到个人心理学、群体心理学、行为学、社会学的各个层面，满足了不同人群不同的心理匮乏面的内在需求。

游戏市场通过一系列后续的反馈机制不断快速矫正自身形态，在优胜劣汰中逐渐完善着、进化着自身职能，做到最大程度上对玩家的诱捕、黏着、防脱设计。利用人们猎奇、交流、渴望自我成长的心理底层诉求，快速可视化地实现自我价值、短期目标，满足个人内心中对自我肯定的心理需要，又使用沉没成本等心理机制黏着进坑的玩家，让其在虚拟人生体验中有强烈的归属感，设定了交友、金币、团队荣耀、个人荣誉、排名、家庭、爱情、宠物、孩子、世界故事线、个人故事线等环环相扣的密集体验。一旦你设立角色进入游戏，那就被自己所拥有的、渴望拥有的各种名利、责任、好奇、友情、爱情、亲情所绑架，无法再从中脱离出自己的意识焦点。

电子游戏有针对性地解决了人们低成本交流互动的渴望，又通过排名攀比，直观地显化出在某一领域上个人自我价值的高低，让名利变得直观可视，并成为游戏内的普世价值。名利、爱情、友情、尊重程度都直接被与之挂钩，让在生活中摸不着头脑的人们可以明确直观地理

解到，只要自身有数值上边的强力，就可以享受到自己渴望体验的一切。于是幸福感与角色数据被巧妙地暗合在了一起。

现代社会的现状

一个个住在鸽子笼里的都市人，可以低成本地达成相互交流、相互伤害、相互陪伴，在满足自身探索欲的同时解决了自我渴望达成内在成长的心灵诉求，至少潜意识里是这样认为的。没有人真的愿意虚度此生，但现实中又无力摆脱现状的束缚，于是荧屏后的一个个虚拟亚空间就成为了最好的去处——既实现了自我意识的扩张与探索，又能不离开自己熟悉的固化环境。

每一个灵魂都对更多的经历如饥似渴，对更丰富的体验、更多元的知见爱不释手。在游戏的世界里，这些都可以轻易地、快速地达成，并展开一次次不同面向的自我体验。

在游戏的世界里的性别是可以轮换的，角色是不依托家族业力的，自身属性是依据自我需求累积出来的，一切都变得逻辑又有条理。这些是现实生活中无法做到的。生活是混沌的，而游戏是直白的。对于大

原文发布源头：xiyushe.org

细雨资料 公共资源 | 原文长期免费公开 | 电子书下载： xiyushe.org | 有声书与导航：xiyu.love

多数小灵魂来说，在直白的、快速的、明确的故事线中做重复的事情，是一种自我快速成才的良好体验。况且进入与跳脱又“看似”毫无压力。

在游戏的世界里，个人成就是显而易见的、条件明确的，这远比现实中要让人感到公平；而达成个人成就的手段也是被明确书写规范出来的，这让自我实现变得很有逻辑，简单直白、有迹可循。这满足了自我努力被普遍认同的心理诉求。在群体中被认同、被肯定是群居动物群体心理的一个重要基础内在需求。现实中被班集体、小社团、公司同事、宗教团体明确地认可高举是困难的，而游戏中做到这一点却相对容易很多。

每一个人的内在都烙印着群体意识网的记忆，没有谁能全然地脱离与他人的互动而独立生活。交友与社交的需求不比吃喝、睡眠、性、排泄的需求更次等，在社交中每个人都渴望在公平的环境中展开竞争，真实地彰显出自我能力，并因此获得群体的认同。而现实中有着太多自我无法改变的家族与社会因素，制约着自我能力的表达与自我展现

的可能。每个人都想要成为那个自己渴望所是的状态，游戏的虚拟空间里，提供了低成本、快节奏的无限试错机会，只要你有不甘、如果、无明、痛恨不公，那你就可以凭借自己的努力，最终达成自己的渴望。至少玩家是这样被商家告知的。

这让现代人，找到了弥补内在亏虚的六大显化要素和六大隐藏要素：

1，自我价值（被认同） 2，社交需要（被理解）

3，自我成长（被肯定) 4，公平竞争(被尊重)

5，爱与被爱（被关注） 6，团队协作（被需要）

这些每个人都渴望拥有的内在感受，在真实的成长过程中、在生活里却明显地被父母、老师、家人、社会所忽视了，导致每一个人的内心中都多少感受到了内在的缺失，有这样或那样的空洞需要弥合。而最大的亏蚀莫过于自我成长的瓶颈——感觉自己每天犹如行尸走肉般，陷入无尽的死循环，找不到生命的热忱、存在的意义。

原文发布源头：xiyushe.org

当智慧与意识力成长到某一阶段后，个人开始进入迷茫期：“现实”世界中的虚名假利、尔虞我诈、宗教社团里的伪善阶级、理论体系的自相矛盾、唯物主义科学教的自我局限性、偏激和短视，让角色我环顾四野找不到发展的方向，渴望自我丰满但好像做什么都会导致内在亏蚀越来越显著巨大。于是邪教、毒品、酒精、致幻剂、药物成瘾、性瘾、暴食等等行为充斥了社会。现在电子游戏也加入了其中。

那电子游戏与前面那些行为是否同样存在危害呢?

其实一切的体验，最终都归结到“适度”上。而自我把控这个度，成为了自我成长的关键所在。智慧不是 IQ 智商，你脑子有多快、能想出多少种问题的解答方法与答案，而是你认知成熟度与思维网格宽度的表现。自我把控力、自我稳定度、自我觉知力，才是你智慧程度的显现指标。因为有度的前提是你能认知与了解到全局观：明左右方能见中道，知前后才可控进退，晓上下故能控高低。智慧是对全局通透圆融的认知与自我状态的十足把握。

在游戏的世界里，自我与团队的成长是被数字化诠释出来的，是显而易见的一个个小里程碑。困难是被合理化规范在可达成范围内的，难题总是能有办法得到解决的，而办法是被明示或暗示着让玩家可以关注到的。这都是现实生活中对内在自我无感的人无法体验到的生命乐趣与捷径，让生活中那些心理有诉求但被忽视了的人们，特别是孩子，找到了自我归属感、荣誉感、成就感可达成与满足的捷径。

后果就好像糖果、烟草、酒精、性交易、跪拜祷告一样短暂地慰藉着内心的空虚，把自己从一种空虚的状态中暂时抽离了出来，置放入某一满足感的内在麻痹中，享受大脑空灵的状态。这状态是灵魂所熟悉的滋味，是“家乡”的感觉。这种空灵其实是可以通过禅修或内在意识连通达成并稳定住的。但是因为迷信，人们从自我内在觉知中脱离了出来，沉醉在外在五感当中而不能觉知内在的自我觉悟。“当你睁开眼睛时，一切都不是它本来的样子了。”

我们的孩子怎么了

在那些把否定与贬低当成教育方式的家庭里，家长用简单粗暴的奖惩方式督促着自己的孩子去达成自己当年未能达成的渴望。在孩子真的做到后，又依据传统理念，开启戒骄戒躁的理念模式，继续施压与折辱孩子的自我价值感，用个别传奇做新的标杆，用超越自我做后续标准来继续持续鞭策子女的成长。导致孩子不管做什么、怎么做都是在被贬低、被责骂；稍微策略点儿的家长则是先少许表扬，然后马上转话题到“但是”上。

整个教育过程刻意抹杀掉家长自己不能了解的发展领域，扼杀孩子固有的天赋异禀，把所有孩子统一到同一衡量标准上。而教育机构的宗旨不是培育人才，而是批量地缔造奴才；不是让孩子有为，而是让产品有用；去掉个性化个体强项，培养可以被广泛应用的庸才。

原文发布源头：xiyushe.org

数学系的天才高材生因为英语不能达成四六级而拿不到毕业证，无缘深入研究数学；文史系的小李白十岁能七步成诗，但因为微积分掰扯不过来，就无法被学院派认可，继续自己的文学生涯；一个自幼就能看到患者体内运作的透视眼，年轻轻就能知道所有植物的归经属性，却因为不苟同于西医的辨证处方理论，拿不到行医执照；电子竞技奇才，天生手脑反应奇快，却被按在案头背唐诗四百首、练习钢琴。

家长的视野局限、认知局限，教育机构的普世平均标准，让在某一领域上可以达成突破的孩子被消磨成了庸才。“这是为你好”是每个家长与老师的口头禅。但实际上，孩子们沦为了教师自己评级、奖金、名誉背后的百分比，成为一个个家长相互攀比、相互贬损的道具，好像不这样或那样，自己就失去了与同龄人攀比的资本——别人生孩子了，自己也要生；人家生老二了，自己也要生；别人的孩子喝洋奶粉，自己的也要买；人家的孩子穿名牌有保姆，自己也不能输了；别人家的孩子有早教，开始学琴、学语言、学奥数、学舞蹈了，自己的也不能输在起跑线上……

有了投入，就攀比产出：分数不如人证明自己的基因不好、投资不到

位，证明自己是社会里的底层屌丝。每天朋友圈里就是晒孩子，用来彰显自己的社会性自我价值。而真实的自我价值、自我觉知、自我智慧，早就丢干净了；然后逼迫孩子要拥有自我价值、自我觉知、自我智慧。

问题是教孩子的那些教师自己还没能找到自我三宝的所在呢，他们又拿什么来教给你的孩子呢？结果就很畸形了——一个不懂自我三宝的家长让一个没有自我三宝的老师培养出一个有自我三宝的孩子，最后纳闷自己付出了这么多，怎么孩子自杀了呢?

孩子始终在被与其它传奇（别人家的孩子）相比较的过程中生活成长。没有鼓励、没有肯定、没有表扬，被关注的永远是暴露出来的短板，而优势与内在热忱又被不能理解的家长扼杀。这样的成长环境与文凭至上的培育理念，让人生从起点就失去了内在的自我价值感，彰显自我天赋的渴望被不能理解其内在价值的家长扼杀。

家长要求很单一，根本不考虑自己孩子天赋趋向领域在哪里。不理解带来不认同，成见带来偏见，只是一味地对分数提出要求，用物质和

原文发布源头：xiyushe.org

关爱奖励高分，用打骂与冷漠惩罚低分，用自己的行为告诉孩子我不爱你，因为你让我在和同龄人的攀比中丢脸了。爱成为了交易的筹码，而不是亲子的本真；爱成为了奖罚的货币，而非无条件的所是。

孩子都是聪明的，他们知道你养我、关心我、给我花钱、陪伴我、辅导我，不是因为爱我，而是因为你要在那些叔叔阿姨面前吹牛的时候更硬气。如果我没能做到、让你没了面子，爱立刻就会消失。随时会消失的爱、随时会变脸的妈妈、只关心自己感受的妈妈，是不值得信赖依靠与仰仗的。你们的所谓爱、食物、关心、衣服，都是你们自己炫耀自己的资本，与我的感受其实无关。

都说己所不欲勿施于人，其实人所不欲自勿强予才是正解。有一种爱叫做“姥姥觉得我冷、姥姥觉得我饿“。同理心不是把自己的觉触与需求强加给别人，而是有了知他人觉触与需求的能力。孩子看似是从父母处来，但没有一个孩子是真属于你的，每一个角色与灵魂都是全然独立的，拥有着自己的人生课业与生命主题。家长不过是生命的公交车而已——一个灵魂借着你的肚子爬出来，拥有了自己的载具。别把孩子看成自己的私产，也别把自己大家长的身份太当真。每一个角色、每一个灵魂其实都有它自己的高我在照应着、在规划着。是儿不死，是妻不散。

中国是压力式教育模式：低分的要被责骂，平均分要积极进取，高分的需要防止其骄傲自满。鼓励的肯定只是再次施压的前缀台词，背后

总是要再树立起更高的目标等待逾越。如果找不到更高的目标，就会要求坚持不懈。这样永不松懈的压力、罕少肯定的教育，让孩子在漫长的成长周期内根本感受不到自我价值被认同、自我需求被理解、自我努力被肯定、自我人格被尊重。于是内在压力、内在亏缺长期无法得到平复。家长与学校对心理学的认知仅仅停留在精神病的显著症状者领域内，无法理解一个人怎么会有内在自我意识的诉求需要被平衡，一个孩子也会渴望被关注、被认可、被需要，要体现出自我的价值、尊严和意识共鸣。

S2-1-6.2

如何看待游戏

谁不知道那些游戏内的世界是虚名假利呢，谁不知道那些道具奖励不过是过眼烟云呢，可是一旦进入到游戏的世界架构里，就是想要得到更多、变得更强、看上去更酷、排名更靠前。其实这些都是一种被看见、被关注、被认同的内在渴望，是显化出来的心理诉求。

原文发布源头：xiyushe.org

为什么会渴望呢？因为亏缺啊！

为什么亏缺了呢？因为家长舍不得给啊！

为什么家长舍不得给呢？因为觉得自己孩子不配啊！

为什么觉得自己孩子不配呢？因为家长看不到自己孩子的长处啊！

那看不到自己孩子的长处，是孩子的问题还是家长的问题呢？

没时间没精力关注孩子、让孩子独自成长，是孩子的问题还是家长的问题呢？

没有能力陪伴孩子却要接二连三地生孩子，是孩子的问题还是家长的问题呢？

那为什么自己有了问题后，到处去问怎么让孩子做出改正呢？！

很多家长无法理解为什么孩子们要花那么多时间去沉迷在游戏的虚空泡影内，耽误了学习，耽误了成长，耽误了自身知见的累积。有时间看看名著、听听交响乐、练练书法不行吗？背单词、练钢琴、背古诗不好吗？

其实每个人的高我看着我们的一生时，其内在感受都是这样的。

我们在骂着孩子不争气时，孩子充耳不闻；高我指点我们时，我们又何尝留意过呢。每天睁眼就是去打金币、买装备，约了朋友去胡吃海塞。什么叫智慧，什么是觉悟，什么禅定功夫，哪个在真花时间修习

自己的觉、证、悟、静观止心呢？多少妈妈自己刷着快手、骂孩子不努力！

大人沉迷在自己所谓的现实里，孩子沉迷在所谓的虚幻里。大人担心孩子今后没有资格进入自己的游戏，而大人又有几个真搞懂了孩子们的游戏呢？

其实每一个人内在都渴望不断地提升自我，但现在提升的道路太过单一。几乎每一个灵魂都知道追求名利是没有结果的，但又找不到其它的路径有效地提升内在自我。没有哪个灵魂真的渴望学习当下文明的知识体系，这些人类当下的知见科学在灵体看来狗屁不是；没有哪个意识存有真的在意我们现有的宗教，谁都知道那早就与真相无关。

于是在游戏人间的时候，借由游戏进入更深一层的虚拟世界成为快速拓展自我知见、浓缩得失体验、跨时空意识交互的新新有效手段，是这一时代中的特色旅游项目。对于内在意识是体验这个角色我还是那个，在此幻与彼幻间经历什么，其实没有本质的差别。

对于家长游戏与沉迷游戏是个问题，对于灵魂这只是又一种可选的体验形式，成为内在意识成长中地球本时代里除宗教、科考之外的其它特色体验项目。一种可能，一种如果。

八万四千法门

在后机械化时代里，八十年代思潮遗留下的人文社会认知还在持续着

原文发布源头：xiyushe.org

其主导地位——科举、被赏识、被雇佣，然后君君臣臣的一辈子。其实在新电子信息、人工智能的新时代中，这样的传统认知早已不合时宜。一个时代已经结束了，下一代的孩子要和无所不知的人工智能竞争工作岗位。今后的岗位比拼的不是体力，不是年轻，不是知识储备，不是学历，不是熟练度。你的孩子书法、钢琴、外语都无法比一个廉价的机器人更精通。一个用二十五年学出来的博士后是比不过一个用五分钟下载程序的人工智能所拥有的知识储备和逻辑判断力的。在熟练工种与技能型工种方面，现有知识的搬运与贩卖是没有后续市场为其买单的。

在十年二十年后，我们的孩子需要的不是文凭，不是知识，而是想象力、意识力、灵力、洞见力、创造力这些机器无法达成的灵魂项目。他们长大后，要了解电子世界，要深切地懂得电子世界背后运作的机理，会编写程序、修改程序、创建虚拟空间，成为造物主。而这些前提就是他们要能在小的时候认知到电子世界，体验电子世界，了解人们需要什么、缺失什么、亏欠什么、渴望什么。今后的饭碗不来自文

凭，来自知道哪里有需求与怎么补足这一需求。在电子时代里，一个用旧体制、旧行为标准培养起来的好孩子，从起跑线上就已经输了，因为他不知道所有新时代的内在核心需求。看不到瓶颈就看不到需求，看不到需求就只能给能看到需求的人打工，可打工又拼不过廉价机器人的人工智能。

电子代码衍生出的一个个平行世界，其前台是游戏世界、交友界面，后台则是程序与代码构建的矩阵。学习写代码并不是很难的事，但学会后你成为一个码农还是创世纪，就依据你前半生的积累了。想要创新，需要了解；想要了解一种文化形式，你需要先能沉浸在这一文化中把自己泡透了。知道怎么写代码是不够的，还要知道写些什么才有价值。

想拥有和电子世界新新人类人文交流的能力，就需要知道他们经历了些什么、在经历什么、他们的语言与交流方式、他们的理念与信仰组成、他们说的梗、他们在意与不在意的点，最后归纳总结梳理出他们表层下的心理架构。这些新时代的人文脉动蕴藏着无尽的商机与可能，是我们这些后机械时代的老人家们无法理解的。不理解就会带来排斥与成见。

原文发布源头：xiyushe.org

就好像其它孩子都在用手机计算器，而祖爷爷依据自己的经验逼着重孙子学打算盘今后当掌柜的。当今的时代不再是一辈人一次变革，而是每年一次变革、每几个月一次变革。今后，对电子社交系统的纯熟认知、对游戏世界、游戏理念、游戏规则的掌握程度很大程度上决定了孩子是否被时代淘汰。

基因编辑、代码编辑、中子编辑，会是未来的主要发展趋向。未来是编辑底层逻辑的时代，社会将两极分化为写规则的人与被规则的人，即创世者与底层用户玩家。

当今的游戏确实是被过度商业化、娱乐化了，它在企业利益最大化的前提下被扭曲成了畸形的怪胎，满足着社会中畸形的渴望与诉求，以宣泄性的杀戮、竞争、利己为引导核心，以榨干玩家荷包为自我的己任。但玩游戏并不是一个灾难性的现象，其实它也是一个入道的门户，可以快速地让孩子经历复杂的人性，累积社会经验，认知资本运作；在得失间看破与放下虚名假利的诱惑，在男女间识破情执的困扰；锻

炼出团队配合能力，了知责任与担当的重要；学会自我管理与自我规划，合理分配有限资源，有逻辑条理地规划自我成长秩序。

过去老一代的我们跌跌撞撞地在社会上闯荡二十多年才能遭遇的各种人情冷暖，现在小孩子在上学前就已经在游戏中密集地经历过了大半。今天的孩子非常早熟，吃过见过，很难再被套路、被忽悠，小小年纪就已经显得老成持重，懂得的甚至比大人还多。只是孩子要不懒得跟你说，因为你听不懂，要不表达与你不在同一个语境频率中。

“为什么不开心啊？HYH 话废弧长，W 扩列，他说我天秀，XSWL，我还要因吹斯汀......”这不是香蕉人的对话，而是现在国内孩子们间的网络用语。

这些都是新生代的汉语语言，不玩游戏就无法知道同龄人在说什么，结果就是没人和你说话，笑你是乡巴佬怪胎，被团体孤立排挤。语言、文化、圈子，形成认同感.今日的游戏已经不是任天堂、小霸王、魔兽争霸，老一代人理解的游戏与当今的游戏是全然两个概念。很多家长都是好孩子长大的，标榜自己不玩游戏，连 NPC 都不知道为何物，觉

原文发布源头：xiyushe.org

得游戏都是虚幻的，就自己生活的 996 是真实的。结果家长觉得孩子可悲，孩子觉得家长可笑。

游戏入道

玩家在游戏中体验着密集的各式人生，然后突然有一天发现自己所付出的一切努力、自己所当真的一切成就、自己所向往的一切荣誉，不过是屏幕后形成像素点的代码而已，疲惫后沉静下来的人开始思考自己到底渴望什么、匮乏什么、在意什么。

有些人会继续在自己的不甘与如果中“玩”下去，换着游戏变着花儿地玩，总觉得不是自己的问题，换个游戏、换个地方就都会好起来。有些人则逐渐地理解与领悟到了被他人左右命运的可悲，开始思考一切背后蕴藏着的道与理，转而自己写代码、自己开发游戏，成为生命的主宰，创建自己的世界。最后极少数的人可以借用台前幕后的一系列经历由此看破世界的本真，在这些形形色色的游戏中了悟到：写游戏的与玩游戏的其实都是一种游戏体验，自己始终都是个游戏角色。

在人生的历程中不管角色选择走哪条路，兜兜转转，早晚都能悟道，进入下一个科目。一切都只是知见的累积，没有什么是所谓的歧途谬误，都是正确的。被当代老一辈人定义的失败人生，在高我看来很可能是收获满满地硕果累累。高我看重故事性与戏剧的冲突性，而小我看重的是一路顺遂、波澜不惊、日复一日、按部就班平安到死。哪个更有意义？哪个能带来更多的领悟呢？或许仁者见仁智者见智了吧。

很多家长很糟心：别人家的孩子多才多艺，本硕连读、毕业后去应聘拿高薪时，自己的孩子却贪玩辍学，去车库里和一群狐朋狗友瞎鼓捣鬼混。怎么骂孩子都不听，真是急死人。五年后，人家的孩子拿到博士学位，月薪八千+，自己的孩子还在到处借钱度日，只注册了个什么网站，叫脸书、亚马逊、谷歌，只搞了个空壳公司叫苹果、微软，只做了简陋的摩托叫哈雷、简易的电脑叫 IBM，用两年画了个动画叫《爱丽丝在卡通国》起名迪士尼......

这些不务正业的孩子们大好的青春不读书不拿文凭，自己贪玩瞎鼓捣，太没有出息了，太离经叛道了！如果在中国，家长早就把他们强制考学去了。用六年学出来，给某个公司打一辈子工，不香吗？到了中年，老婆孩子加房贷车贷，跪求老板不要裁退自己，那就是后话了。家长的认知格局决定了孩子的前半生，毁了孩子的后半生。

其实回头看看，从明、清、民国、解放初，到今天，哪一代家长不是在叹息着自己的孩子沉迷于自己无法理解的谬误？哪一代社会精英不

原文发布源头：xiyushe.org

是那些一无是处的孩子成就的呢？一个孩子最核心的社会竞争力是什么？是他的热忱所在——那是他的灵魂人生主体能量的所在。若顺其所是，天佑其福；逆其所是，万事皆坎坷。

学校里的好孩子，在多年后都在为那些当年班级排名靠后的人打工，感恩戴德地领取着人家的残羹剩饭。符合上一代老年人观点的好孩子、老实后生，在他们自己的时代里没有自我的社会竞争力，苟且在社会的中低层。因为核心竞争力源自内心的自我渴望，自我渴望可以形成无尽的能动力，这动力让一个人才华横溢、灵感爆棚、不知疲惫。

一无是处的人知道我要用人来达成我的梦想，于是根据自己的梦想去组织人力资源。而好学生们拿着自己的文凭四处求职，渴望被一无是处的人赏识，给自己一个职位，赏自己一碗饭吃。风险形成价值，从小求稳的家长只能培养出价值最低的打工族，为那些从小不羁的孩子铸造梦想帝国。

当一个人安稳地被迫苟且在自己生命的夹缝中时，无奈地接受父母安排下来的宿命轨迹：升学、就业、嫁人、生娃，逼着孩子读书、升学、

就业、娶妻、带娃。这一眼能看到头的浑浑噩噩，是会让人从觉受思考人生的那一天开始就感到无助又无望的，这带来挥之不去的抑郁状态。

最后用四个关键词：“地下室”、“儿子”、“魔兽世界”、“葬礼”，给大家奉献出一个短暂而灿烂的生命故事、一个不一样的人生。有兴趣的朋友可以自己去探究一番。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-7

7. 我太难了——谈两性在家庭中的阴阳平衡

最近总是有女性的朋友问我一个相同的问题：怎么做一个女人?

这问题似乎发生在从 18 到 50 岁间的任何年龄段，有的开始步入两性的交往，有的则在婚姻中苦苦挣扎，还有的已经折戟沉沙。

在近半个世纪的中国文化中，女性的自我认知是相当扭曲的。

中国女性经历了新思潮运动、解放运动、大跃进运动、女权运动、经济下海，现在进入 1/2/3 胎时代。

女性从被桎梏的性奴快速地革命解放成工农业生产力，开始快乐地提供自己的剩余价值。

随着价值的提升，社会地位、家庭地位也发生了翻天覆地的变化——铁娘子、女英雄、假小子被时代的需要推崇着。女性全面男性化、去女性性别认知、把婴幼儿从女性身边剥离、让年轻女性更多地提供社会生产力，在那个特殊的时期中成为文化引导的主流。减少儿童的数

量、让吃饭的变少、干活的变多，有效地快速获得了大量的社会生产力。

而结果就是:

成年女性男性化，强势地在职场与家庭中起着主导地位。

幼儿教养社会化，孩子很小就被从母体旁剥离开，由社会规范化抚养，去个性化，也得不到母性的慰藉，更看不到母性的榜样。

半个世纪里，三代女性如此被塑造后，就形成了中国特色的当代女性文化。

当代女性文化一方面要求女性独立自主，另一方面要求女性照顾家庭、相夫教子；一方面要求女性完成自我的社会价值，为国家纳税，另一方面让女人的肚子和乳房为国家提供更多的纳税人；要求女人不能太物质，同时用各种物质刺激着女人的认知趋向；我们在挽救着岌岌可危的中国男性娘化，却每天播放着大女主纵横四海备胎八方的电视剧，熏陶人文认知趋向。

如果细品这半个世纪中国的文化导向，可以看出充满了自相矛盾的性

原文发布源头：xiyushe.org

别观念扭曲。在国家利益最大化的前提下，女性成为了时代价值趋向试炼的牺牲品。

结果就是，当下中国两性文化中呈现出男不男女不女的结果。

那这是问题的关键吗?

还真不是。因为我们本身的内在自我意识——我们的灵魂是没有特定性别的，而且性别认知越平衡反而越好。自我理性与感性、逻辑与直觉的平衡性越高，越能代表自我内在发展的水平越完善。所以多数灵魂在选择性别时是经常轮替使用的。甚至在临近灵魂成熟期的时候，还会刻意地去挑战同性恋或变性这样的人生难题，尝试应对更艰辛的人生功课，应对强大的社会压力，面对不同的婚恋体验。所以别看不起那些另类的人生轨迹，那可不是中小学生可以挑选与挑战的人生选项。

如果说性别认知“错”位不是问题，那问题到底出在哪里了呢?

问题在性别心理预期上——导致今天多数家庭内部婚姻、感情、自我认知冲突的起因是两性间对对方的心理性别预期。

我们基于生理性别的相互吸引而构建家庭。每个家庭本应由一阴一阳构成，故言“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。阴为里而阳为外，二者共同作用，构成了万物的基本属性和运行方式。

在过往的认知中把女性固化成阴生，而男性担负着阳长。女性被物化

为子宫与后宅，男性承担了家庭的物质与生活的必要支撑和兴衰作为。这样的民俗认知在千年文化的传承中被镌刻入了人文理念里，而近代两性的平等与作用的置换，让内在文化理念和外在文化导向、内在婚姻期许与当下婚姻现实造成了巨大的差异。

这导致当代两性对自己另一半在婚姻中要充当的角色，在心理期许上都存在着相互矛盾的渴望。女性在社会地位、家庭地位上都取得了自己的优势，掌握着“性”的主动权。如果男人不屈服就别想上床。在获取了家庭内部话语权、经济权、规划权、性主动权后的女性，实际上成为了家中的阳，而自己却居阴位要求着阴的所有福利。而男性被迫居于阴位，上善若水地柔化了自己，却被妻子骂不够爷们。

一个成功的男人，需要有气魄、有胆识、有行动力、有爆发力。而“母强子必弱”是千古真理，也是事物发展的必然。母强、祖母也强、妻子还强的家庭里，你怎么可能期许成长出一个男人呢？不娘化就没有其生存空间好吧。但谁又不是要嫁给一个爷们、汉子、男人呢？让他有担当、有事业心、有责任感，顾家、幽默、能照顾人、心疼自己，出门有面子、回家能干活，社会上是大哥、回屋后进门当孙子。这样的期许，姐妹们你们看出哪里不对劲了吗？确实有这样的极品好男人，可是我们有几个女人能有这样的极品福气呢？这样的货色在百分比里你觉得占比能有多大呢？

所以居于阳位的女同胞们，请端正自己的心态，让自己的男人能够足

原文发布源头：xiyushe.org

够地窝囊、没出息、一事无成，每天就是老婆孩子热炕头，买菜做饭早回家，平庸无能早下岗，一生平庸享太平。而自己去打拼事业、给家里赚钱、生养孩子、操持家务、孝顺公婆。要知道一个窝囊顾家的好男人背后，必定有一个强势至极的婆婆在那里悉心多年从小培养，而你儿子今后也会被你培养成听话、懂事、顺从、温柔的好孩子的。老话说：母虎当家，一窝怂包。

如果你的男人很爷们，是阳居阳位，而你阴不想居阴位，那家庭内部必然会出现两阳相争的阳亢场面——日子过的那叫一个“红火”啊。在经济上绝对足够体面，可是鞋穿在脚上，自己舒服不舒服只有自己知道。阴阳相合是万物必然的趋势，双方都想让对方弱化成阴，争斗中感情也就消磨没了，这时来个至阴的绿茶，人人羡慕的神仙伴侣就无可救药地土崩瓦解了。谁能把两个正极的磁铁长时间地绑在一起呢？

一个软妹子嫁给一个娘化的丈夫会幸福吗？如果说“阳阳”的婚姻是

火热的绽放，那“阴阴”的婚姻就好像是煮不开的温水。泡澡很舒服，但是千万别跟任何人去比较。因为那宁静致远的生活让心中任何的小火苗最后都熄灭了。那些撒狗粮、热情似火的爱情故事，每天在电视里撩拨着你，火辣奔放的红玫瑰或阳光帅气的大男孩，让死一样寂静的生活变得那么难熬。

最后看了一圈下来，你会发现，幸福的婚姻总是雷同的，不幸的婚姻各有各的不幸，而一切在一开始就已经是注定的宿命了。

怎么打破宿命的魔咒呢？

婚姻中最大的敌人不是每年出产的小鲜肉，而是自己内在的不甘。任何抱有一丝不甘步入婚姻殿堂中凑合的人，今后这一间隙只会越来越大，因为婚姻中的平淡与不再遮掩各自的丑陋。在社会上你看见的永远是别人表现出来的光鲜，而家里是最放松懒散没有面具的地方，家里的臭男人和黄脸婆不再努力地精致，因为那样太累。当生活匮乏了必要的仪式感，不再用心去打理自己的家，家里的精致度就会开始下降，进而被细碎的温暖感动的机会就少了许多。所以双方都要努力地让家里在细节上温暖对方的心。

从能量学的角度看，男性与女性载具在能量分布上是不同的，因此造成角色的偏重其实也是不同的。男性的能量中枢在脐轮，能量充盈后上升到太阳轮；而女性的能量中枢在心轮，能量充盈后上升到喉轮。那这意味着什么呢？

原文发布源头：xiyushe.org

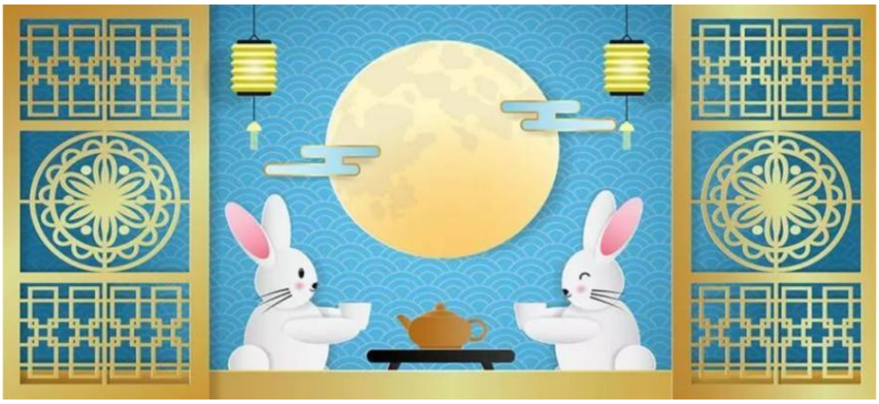
脐轮是能量的库房与根源，主整体自我感觉的底气是否充足，自信与后续的可持续力都来自它。当自信度够高，可持续力够久，能量充盈，能量就会蒸腾进入与浇灌太阳轮。

太阳轮是主宰行动力的，太阳轮里的能量多少决定一个人是否可以形成足够的行动力。要知道，想法或许人人都有，但行动力未必。能走出自己的舒适区真的干事情开拓局面的人并不多。男性本身就是负担着能量的供应与行动力的输出。

心轮是负责爱的，自我与利他的博爱。交流、感动、温暖、滋养是心轮的四个主要功能。心轮的能量犹如小太阳，是自发的，但也可以被耗尽，最终冷却掉。心轮的能量需要不断地相互流淌形成能量流，在良好的交互中心流才能保持自己的温度，流淌的对象越多，流淌的通畅度越高，能量的精纯度也就越好。

心轮盈满的女人，温暖、开朗、热情、大方、博爱，充满青春的朝气。这能量带来自爱与博爱的能力，进而丰盈着喉轮，让自己能说会道，勇于表达自我，而且说出的话，富有亲和力，温暖人心。心冷的女人言辞刻薄，语言犀利，犹如冰锥剔骨。因为内心的匮乏，所求无度，贪婪小气，吝啬多疑。

男女和合时，双方一同激活彼此的海底轮，成为一体能量，形成家庭。



这个家庭的能量是由男性提供的脐轮、太阳轮、女性提供的心轮、喉轮构成的。如果双方的能量都是盈满的，那联合起来后就能一起激活彼此的眉间轮，产生对未来生活的洞见，找到灵感与自我发展的方向。如果其中一方的能量匮乏，那就需要双方努力先搞好基础建设，协力完成能量的积累、行动力的绽放、爱的相互滋养、语言上的彼此慰藉。这个过程中谁要是不断地指责对方、相互拆台，那就永远也别想把台子搭好了。

其实我们并不需要以生理性别强行定义自己的角色。如果你确实是生在女身里的汉子或用着男体的女人，接受彼此的角色互换就好了，不要强迫对方在婚后进入不属于自己的能量领域。既然你选择了这样的伴侣，就以他本来的面目接纳他，而别老想着做改造。我们谁也不能真的改变谁，只能改变自己。

夫妻双方如果能形成良好的配合、相互的匹配，各自臣服于自己当有的角色性别与功用下，不去讲什么平等、对等、互换，各自完成自己擅长的能量领域的工作就好。阴阳和合下家庭内生命的延续，你们的孩子才有可能成长为一个拥有内在能量平衡、心理发育均衡的人。这

原文发布源头：xiyushe.org

才是真正赢在人生起跑线上的孩子，因为他从小就能拥有超越常人的情商与智商。在这样的家庭里不光有眉间轮产生的未来人生清晰的可见规划蓝图，还有极高的几率激活孩子与夫妻双方的顶轮，让自性之光在智慧的引导下照耀整个家庭，做到彼此间的心心相映。心有灵通下，彼此的误会、争执、信念的差距都会被无形消弭，家庭内部始终处于很高的意识频率场内，没有疾病、灾祸、意外的侵扰。

这就是阴阳内在温暖的家庭、光的家庭、平衡的家庭。

暖心的父母、能量饱满、内心强大的孩子，不需要多么富足，每个人都很富足饱满。

S2-1-8

8. 论抑郁及其治疗

患者自述：

近段时间我的抑郁症状又出现了：每天早上胸闷、胸痛，整天情绪低落，没有胃口，不想做事情——尽管手头有很多要做的事，就是不想做；想昏睡过去，但又无法睡着……

感觉人生没有什么意义，有种行尸走肉的感觉。想到过死，也想着给家人准备遗书什么的，但知道自己还不会去自杀。每天早上，挣扎着起床，硬逼着自己起来出去打工，打工的体力活至少不让自己有太多时间去想什么……

细雨：

阴寒肃杀的冬天是抑郁症常发生的时期，太阳光被厚重乌云阻隔，心轮的绿色不能被自然的草木滋养，压抑和凋零的景色形成强烈的心理暗示，让人有黛玉葬花般的同病相怜、触景生情。

抑郁，现代的一种常见心理疾病，又被叫做心灵的感冒，其实就是把自己的心过凉了，过冷了，黑漆漆地看不见出路，看什么都是晦暗的，

原文发布源头：xiyushe.org

包括看自己。

有强烈的自救渴望，但找不到能爬上岸的地方，自己也不知道还能扛多久。

这样的问题与物质生活的富足程度无关，而在于自己的角色我是否与内在意识处于顺流的状态里——如果你在自己的热忱里，你会感觉有无尽的动力和被内在澎湃的状态滋养；但当你前进的方向被各种有形或无形的阻碍层层拦阻，无法摆脱当下的困境时，就会感到沮丧、无助、无奈、无望，最后就是抑郁。

抑郁的人都很重情，把生活过得很当真，在意别人，也在意自己，有一种日本的耻感文化的味道。

抑郁症最先从懊悔开始，心中的“不甘”在堆积，而渴望的“如果”又不能达成，懊悔中带有怜悯和同情，还有深沉的无力感，是一种相爱却不能的无奈在心中盘踞。

进而忧思成疾，先伤了脾土；

思中带悲，又抑制了肺金；

悲在内有心无力，恐有失而无力回天。肾水难抑心火，每日心焦，日久火旺，耗损元神；

焦虑了一段时间后，心火把肝木烧尽，人开始惶恐与愤怒交织，惶恐于无常之世事，愤怒于社会的冷漠、自我的无力。

肝木的凋零让心火无力再保持燃烧的状态，心慢慢地凉了下来，没有了心气，心力交瘁间，少气懒言，浑浑噩噩，六神无主，避世独居。

心火不生脾土，没有胃口，消化不良，少欲寡言，饥不欲食，下一个负面循环就开始了。

在这五行的多米诺骨牌效应里，我们可以看见，抑郁是分为五个时期的，在辨证上也分五行，治疗上也分五类。不过主要来就诊的患者都是在第一轮完成后，才被确诊成抑郁，因为自己实在扛不住了。

患者对这一生有强烈的内在抵触情绪，感觉世界对自己不公，如果可以重新来过，许多路口上自己会走出全然不同的路径。一种渴望每日萦绕心头，不如就此退出角色，重新来过。

可是多数这样的患者并不知道，这样的解脱其实是毫无意义的。因为在你想明白自己到底问题出在哪儿前，即使重来还是会重蹈覆辙；而一旦你想明白问题出在哪里，也就豁然开朗不用重来，立地成佛，焕然一新了。

那么我们接下来看看：问题到底出在了哪里？又如何能解决呢？

原文发布源头：xiyushe.org

抑郁需要一个累积的过程才能被重视，并“表现”为发病。所以一般患者从十几岁到几十岁都有，其间男女比例一般临床上是 8 比 11，文化程度越高、生活与工作压力越大、责任心越强，发病比例越高。

其中肝郁气滞的占三成，肝郁脾虚的占三成，心脾两虚的占三成，肝郁痰阻的占一成。

从症候群可以分为九大类：

1. 兴趣丧失，无愉快感；

2. 精神衰退或疲乏感；

3. 精神运动迟滞或激越；

4. 自我评价过低，自责，或有内疚感；

5. 联想困难或自觉思考能力下降；

6. 反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为；

7. 睡眠障碍，如失眠、早睡或睡眠过多；

8. 食欲不振或体重明显减轻；

9. 性欲减退。严重标准：社会功能受损，给本人造成痛苦和不良后果。

上面九种症状具备四种并且持续超过两周就可以形成诊断，并且不同的组合形式可以分为上面的四个亚型。

我知道很多人好奇“肝郁”这个中医术语是什么东西。

肝郁全称肝气郁结，我们都知道肝藏“魂”——肝是自我灵魂所在的地方，这与脏器肝没有多大的关系。中医说你肝病了，然后病人会抬杠：“不是啊，我的血检、B 超、核磁扫描都做了，西医说我肝没事啊！”这就很让人无语了——完全不在一个认知平面上，无法彼此理解。

当一个人把自己的灵魂委屈得、拧巴得对这个角色我极度失望时，它就没有兴趣再演下去了，为什么会把自己搞成这样呢？

因为太当真、太上心，结果太伤心，所求不随、所愿不能、所期不至、所能不及。为什么会这样呢？因为你把别人的人生问题都放在了自己身上，而导致自己的人生问题无暇与无力解决。每个角色本来是有自己课业的，可是有些人却把家人的课业都看做自己的，失去了边界感，想要凭一己之力，扭转悠悠乾坤。可是又无力回天，既不愿也不甘于成为自己的这个角色。

原文发布源头：xiyushe.org

还有一种抑郁是独属于女性的——孕期抑郁和产后抑郁，这来自于自己童年的心理阴影。一旦自己从女孩变身成准妈妈或妈妈后，原先隐藏的童年心理阴影就浮现了出来。自己或许因不愿与无法面对早就选择了封存与遗忘，但那伤痛却因为历史剧的轮回，在潜意识里被从无意识中唤醒。一方面自己不想看到又一个小生命再次经历自己有过的伤痛，另一方面心里知道自己在幼年没有习得别样的育儿经验，自己很有可能把自己最厌弃的模样不自觉地演绎出来，传承给自己的孩子，而自己进而成为自己厌弃的家伙。

这多发生在离异家庭，离异的过程惨烈、漫长，导致持续的伤害、决绝的割裂、相互的憎恨。或者婚姻看似是完整的，但母亲视孩子为自己追寻如果的累赘与障碍，走不出不幸，又不甘于现状，每天挣扎与争执，责恨这个小生命让自己失去了再选择的权利或拖累了自己事业的升迁，无法达成自我升华，空遗恨中把懊悔与愤恨多多少少地倾泻给孩子，把“如果没有你；真后悔当初要了你；我这一生都被你给耽误了、毁了”等等词句埋藏在孩子的心里，成为孩子日后抑郁的基石。

这样的女性患者从受孕三个月开始发病，断断续续可以持续到孩子成年，因为反复毫无“道理”的各种哭闹，无力经营婚姻、家庭、工作，导致婚姻破裂、失业等，而这又强化了其症状，进而把问题以家族业力的形式给了自己的下一代。

患有抑郁症的人多是有反刍习惯的，一件事颠来倒去地想啊想，但是想的思路和观点却始终一样，所以也想不出什么新鲜的结果。

郭德纲说：谁一辈子没吃过屎啊？别老咀嚼与回味。话糙理不糙。

抑郁患者其实是最不想如此的。很多人无法理解他们，他们自己也无法理解自己。很多人说片儿汤话：“想开点儿，多大点事啊。振作些！明天就会好的，想点别的。谁没遇到过挫折啊，至于吗？”

其实你往火盆里倒一勺水，火盆也就暗淡一下；可是你往冰窖里倒一勺水，就多出一块冰来。哀莫大于心死——心流的淤塞，心流被不断索取但不反馈的人吸食，生不逢时，德不配位，阻力重重；或把自己架在了一个火盆上，逃不了，下不来，都会导致无助的挣扎，最后绝望。

原文发布源头：xiyushe.org

抑郁的早期症候

精力不足的早期表现。被困在这种状态中的人总是关注事物的阴暗面，自我关注的信息悲观，听的音乐哀切，穿着的颜色晦暗，说话与思想丧气，看电视时总是看悲剧和悲惨的一面，如此反复强化自己的悲痛欲绝。

“哀莫大于心死”，一旦陷入这样的旋涡，如果不能强行终止这样的恶性循环，五脏之气循环衰变四周期后，就不能再快乐起来，对一切失去兴趣，质疑人生的价值和意义，甚至自残、自残、自残、自杀。病人高兴不起来，不仅头晕、头重、头疼，还经常翻白眼。这都是阳气(生命力)不能维持意识处于高频的状态。

发展的后果有二：

一是转为躁狂，有嫉妒、神经质等问题——外在攻击性的展示。

二是失眠，单纯的失力，像僵尸一样躺着——内在攻击性的展示。

很多人没有必要的医学知识，试图通过唯物主义的思想工作和侃侃而谈的心理疏导让患者开心起来，这往往是无济于事的。一些患者可以有不开心的“理由”，而大多数患者在一切顺利时也不开心。这是因为患者的生活顺遂、工作成就、家庭美满都没有能治愈他内在的症结，而自己又不能真切地找到自己的问题所在。

治疗

现在的解决办法一般中医补心阳，疏肝理气，补脾益肾；西医吃亢奋剂；心理医生给予陪伴，慢慢地暖那颗心。

不过抑郁很多是反复发作的、无法痊愈的，因为患者那太当真的心性没变——你见过哪个二百五得抑郁的吗？如果一个灵魂把角色的剧本当成了自己的宿命，那就抑郁了，因为内在的无力感束缚了自己，不想这样，又无处可逃。

为什么不能运用自由意识断舍离呢?

原因很简单，自己无法逾越固化的成见，各种所谓的责任、担当、义务，把这个角色我框架在了这个角落里，失去了弹性，失去了自由意识。那为什么会这样呢？其实还是太当真了。被宗教的因果论禁锢在了牢笼里，却不知道，自己远没有自己想得那么重要。

救急时，西药最快，但后期复发率最高，有效周期最短，有点儿像战术火力压制。

原文发布源头：xiyushe.org

稳定了症状后，需要展开中医辨证，把五脏的郁结和虚亏慢慢地用草药有情之品补益上，先达成内在的阴阳平衡。这样患者可以很长一段时间内处于稳定的状态，并且即使发作也很轻微。

最后要找专业的心理医生，深挖自己的内在“扳机点”，寻找新的人生视角去理解与解读自己的人生功课、生命经历、家庭关系，把自己的不甘、如果、内疚、愤恨，逐一化解掉。

当然还有更迅捷的手段，就是通过改变自己的认知层次，让自我的意识频率扬升到高频，理解到明镜亦非台的无我，让种种的情绪记挂都无着力之处。犹如冬夜观雪，雪花飞舞，雪过无痕，把视角从积雪的地面，抬升到飘雪的天空，把扫雪的愁转变成观雪的雅。认知到雪是自然，积雪、融雪也是自然，也就豁然了。不过这真的很难做到，需要大智慧。

换一个名字，换一个地方，换一个活法，就是全新的自己；哪怕什么都不换，换一个认知，换一个视角，就能换一个状态，获得不一样的意识频率与实相体验。

抑郁症的患者救急时需要内啡肽或多巴胺，而彻底解脱这一烦恼需要学会内在的解离的技巧，建立起一种全新的视角和能支撑这新视角的认知理论基础。

抑郁症的中医诊治

抑郁症的治疗以疏肝解郁为中心。

辨证后常可选用：柴胡疏肝散，逍遥散，温胆汤，养心汤，天王补心丹，四逆散，小柴胡汤以及甘麦大枣汤等，都是治疗抑郁症常用方剂。

肝气郁结是共性，而分形里：

心气虚或阳气不足的表现是精神萎靡，行为消极，记忆力减退，决断力不足，阳气不能畅达。

心脾两虚表现为心悸健忘，不思饮食，体重下降。

肝心虚则易胆怯心虚，多疑萎缩。

肝郁脾虚的则不消化食物，胃胀腹满，还拉肚子。

肝肾两虚的头昏沉，困倦却不能入睡。

抑郁症治疗关键是补气、通阳、开郁。通过畅达阳气以求达到舒畅气机、鼓舞脏腑气化、振奋神机、宁神定志之目的。

原文发布源头：xiyushe.org

心为阳中之太阳，主血脉，藏神明，又为人身精神心理活动之总司。因此，通阳可以治心，治心可以调神。

常用的方子有天王补心丹、养心汤。

忧郁日久，也可伤神，出现精神恍惚、心神不宁、多疑易惊、悲忧懒动，或时时欠伸，或烦躁喊叫等多种症状。治法可以养心安神、解郁悦志为主。

常用方剂：甘麦大枣汤合桂枝加龙骨牡蛎汤加减。

急症期用四逆汤。

四逆散，出自《伤寒论》，是中医调和肝脾的第一方。

炙甘草、枳实、柴胡、芍药各 6 克。

主要功用是疏肝理脾，透邪解郁。

主治是肝郁气滞，阳气不得外发，手脚不温，腹痛腹泻。肝脾不和，腹脘疼痛，胁肋胀痛。

柴胡是疏肝解郁的。

白芍，养血柔肝，和柴胡配合，调达肝气。

枳实，理气解郁，泻热破结，配合柴胡疏肝。

甘草，调和诸药。

此外，痰气郁结也是抑郁最常见到的，症如精神抑郁、呆滞寡言、胸部闷塞、胁肋胀满，或表情淡漠、多疑善虑，或喃喃自语，或咽中有物梗塞、吞吐不得，苔白腻，脉弦滑。治法当理气化痰，解郁安神。可用桂枝半夏汤合涤痰汤加味。

当然，治疗抑郁症药物治疗是救急，心理治疗才是去根。要让自己真的做到形神合一、解决抑郁症形疲神颓的根本病理，需要真的理解自己、理解生命、理解人生。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-9

9. 高我的爱与你想的不同

在修习灵性知见的人们，都知道爱的重要性，愿意主动地无条件地去帮助需要帮助的他人。我们都认同爱是这个世界的润滑剂，让人们彼此可以更融洽幸福地享受生命的历程。但是在这里不可否认的是，各种糟心的坎坷还是会不期而至，世间不如意十有八九，而且祸不单行。

我们都知道自己是自我角色的演员，而人生的蓝图是内在高我拟定的剧本，我们犹如演员般进入生命的体验并经历它。我们有着自己的自由意识，可以在不同的阶段自主地选择接下来想要激活的某一种可能，并愿意承担自我抉择带来的后续体悟。

虽然这看上去是一个完美的体系，但很多人发现在十字路口的自己其实是左右为难的，可供选择的方向只有苦难与超级苦难。于是开始质疑编剧的用心，责问苍天：“你让我相信爱，而你又把我放入两难中，是何用意呢？”

那么，今天我们就来一起探讨一下“高我的爱”。

让我们换一个视角——从这个大家长的角度、从父母心的角度，去理解与看待我们的高我到底是在怎样的理念里去诠释它的爱的。或许通过今天的文章，你今后也能成为一个有智慧的高我，或许因此能成为一个优秀的父母。

爱的两个面向：守护与疏离。

为了能更好地理解我们的高我，我把高我降格为妈妈，而我们来充当她的爱子。

首先，培养出一个优秀的、独立的、能成为下一代优秀父母的孩子是一件很艰辛的工作，需要耐心和智慧的方法；而想要毁掉一个孩子只要做到以下四点中的一个就足够了：

1、包办；2、指导；3、指责；4、冷漠。

我们来剖析一下这几个极端的做法是怎么把溺爱与冷漠演变成灾难的。

1、包办式家长：怕孩子做不好、导致孩子心理或身体受伤，给自己添

原文发布源头：xiyushe.org

麻烦。这种极致的爱导致孩子极度地不自信、依赖，没有实践的机会，也没有抵抗挫折的能力。这样的孩子爱告状、爱哭闹，容易索取无度。当不能得到满足的时候，反而会憎恨、逼迫爱自己的人，不惜代价地满足自己的欲壑难填。

这样的孩子是因为家长不把生活的重心放在自己的身上、放在爱人的身上，而是全然放在了孩子身上。这样的家长只能培养出一个无能的、没有同理心的、爱哭闹诉求的冤家。

2、指导型家长：家长有很好的教育背景、很成功的社会经验、很强烈的是非观，于是对自己的孩子有着极其强烈的期许。可是在孩子成长的过程中，家长有着自己鲜明的观点与自己认为最理想的标准答案，他们会鼓励孩子去尝试与自我解决问题，然后再否定孩子做出的一些尝试与行为，并拿出自己的方案命令孩子去照做。

他们时刻关注着孩子的成长，但要求孩子长成自己心目中自己渴望的样子、一个比自己更优秀的自我克隆人。他们不理会也不理解孩子是一个拥有独立自主意识的人格，只把孩子当成自己生命的延续，在极力地把孩子培养成傀儡，然后把自我放入这个年轻的躯壳中，用孩子的躯体再经历一次人生。

这样的孩子无法展开自我人格，无法按照自我意愿去思考与行动，被不断地指正，慢慢地也就不想有自己的第一想法，而是开始依赖最终命令，只负责行动。这是多数妈宝被强势的母亲培养的过程。

这样的孩子长大后没有能力经营自己的家庭、培育自己的后代。强势母亲会为了避免家庭内部意见的不统一，而刻意地去疏远丈夫、压制丈夫，让孩子看不起自己的父亲，只听自己的。

同样的手段会用在将来的儿媳身上，最终很欣慰地拆散孩子的婚姻，然后说："你看，当初我就反对，你就是不听。"

进而开始把自我意志的魔爪伸向第三代更年轻的肉身，好完成意志的夺舍，制造更年轻版本的自己。在"看护"小孙子的时候与孩子争夺话语权、塑造权。如果孩子不放权就哭闹、愤恨，骂孩子不知感恩、没有良心。

3、指责型家长：这一类的家长，自己在人生与社会中都处于中下层，一生中留下无数遗憾，但自己绝对不努力改变自己——"那太累了，自己太无力了，这些都是外界因素造成的，我无力抗争。"但却要求孩子不要走自己的老路，要努力，要上进，要不断进取，要优于别人家的孩子，最后要不断超越昨天的自我。

可是这样的家长自己没有见识，更没有必要的知识储备，智慧的程度仅限于比较与责骂，提不出可行性方案，也无法以身作则地树立可供孩子模仿的榜样；自己的圈子里更都是同类的家长，志同道合地相互激励着彼此，相互比拼着成就，相互传授着损招。

原文发布源头：xiyushe.org

指责型家长因为自身在社会中处于中下游的位置，经常被自己的上级骂，被左右的同事算计，被后辈追赶碾压，危机意识强烈，并且心理平衡稳定性较差。最终这些情绪都会找个借口转移与宣泄在自己孩子身上，把对自己的不满转嫁给孩子——“不要骄傲，还不够好，不够努力，不要冒头。”

这些社会中的爪牙培养出来的孩子也都是体制下的鹰犬，自尊早就碎成了渣渣，被责骂惯了，不敢反驳，自我价值认知低下。

4、冷漠型家长：生孩子是为了不被别人说自己没有生育能力；是为了维系摇摇欲坠的婚姻关系；是为了拿到感情的入场券；是因为再不生年龄就大了，对自己会有危险；是因为生得晚了自己的身材会走样……

对于这类家长，孩子只是生活中实现自我价值的道具。这个管自己叫妈的小东西，饿不死就行了。哺乳不到三个月就烦了，或者干脆就让孩子吃奶粉，别让自己的乳房失去了造型。看护孩子雇佣别的女性代劳，让两边的妈妈去轮流抚养。自己只是象征性地成为一个送点儿礼物、拍点儿照片的背景妈妈。

这样的家长也对孩子是有要求的：不能给自己丢脸，不能让自己在晒幸福的时候被别人打脸。她要求炫耀的资本，但自己却懒得去培育自己的后代，习惯用钱砸或直接骂。

当我们梳理完这四种有代表性的两极育儿方式后，我们看看高我是怎么培育我们的:

首先，是主人格与人格片段即高我与角色内的小我要有足够的隔断，即角色我是忘却自己来历的，处于意识上与集体自我意识脱离的状态。

脱离让小我可以有足够的自我意识成长的空间，并学会对自我的行为负责。只有自作自受，才能在反思中获得经验教训。

孩子从母体中脱离出来，叫做出生。

从子宫中脱离，失去了脐带的供养，要自己吃东西，并承受食物带来的滋养与折磨、腹胀、便便、长牙等；

从乳房处脱离，自己学会吃东西、找东西吃，完成生命的独立；

从家庭中脱离，去幼稚园、学校，在社区和小朋友们玩，建立自己的

原文发布源头：xiyushe.org

社交圈子；

和父母的脱离，组建自己的家庭，成为有完全独立话语权的独立个体。

如果在脱离的过程中，母代因自身意识成熟度不够而抑制或干涉了子代的生活，把指导性意见置换成了命令与威胁，那四步脱离就会不能全然地达成，而孩子会卡顿在那里，形成内在的自我纠结，最后形成心理疾病，导致肌体疾病。

强势的家长会让孩子或过早地逃离，形成青春期叛逆；或过度地顺服，成长成巨婴；过度疏离的家长会让孩子没有安全和被爱的温度——早恋，寻找大叔、姐姐；不懂得爱，一旦度过热恋期就出现各种不安全感——每天闹，直到婚姻解体崩溃；也不会带孩子——一旦受孕或生产，自我角色从女人进入妈妈，就开始抑郁，因为自己其实内心中是拒绝生育的，对孩子的认知就是累赘和麻烦。这类人群极度渴望恋爱，又性冷淡与大量的妇科疾病，严重的无法受孕。

子代小我是独立的个体，虽然它背负着某一指定意识领域探索的重任，但在这一领域中其可行性轨迹绝不是一条固化的铁道，而是一个散射性的多元多维矩阵迷宫。高我安排自己的一部分进入这个意识面向，在不同的维度层面中上下求索，借此打磨小我的能力。虽然高我在某种程度上是全知的，但他无法也不能直接引领你从捷径中走出迷宫，因为这行进的过程本身带来抉择，而抉择中蕴含着自我成长的契机。

高我是很聪明的：它给出建议，这些建议都是通过潜意识传递给小我的，成为灵感或冲动；让你无意间看到或听到某一段话语，引起你的注意。当然你是否采信或加以注意是根据你自身的心智成熟程度。

小我在出生后，与自我意识集体从形式上表面达成了脱离，但在无意识层与潜意识层还是每天都有所衔接的。这在白天表现为灵感的念头，晚上则成为梦。

不过小我是否能注意到高我的引领和建议取决于自身的认知水平。很多小我在生活中被宗教、科学、人文、政治洗脑，自己的关注点从内在自我转移并强化给了外在自我，让载具我和角色我成为了自己的主体，而灵魂被放逐入地下室永远地闭嘴，成为一个理性的、逻辑的知识分子或感性的狂热的宗教徒。

在近半个世纪里，随着灵性的觉醒，很多人可以轻易地看穿唯物论的荒谬，也不再沉醉在唯心论的假清高中，可是又找不到真相，于是坠入虚无主义，把钱当成了自己的唯一信仰；当钱不再是问题后，就开始在麻醉品中寻找“梦与恍惚”。

通过上面的文字，你可以看出高我最重视的几个要点：

1、关注但不强行干预；

2、给出建议但不强迫执行；

3、给出抉择权而不包办代替；

原文发布源头：xiyushe.org

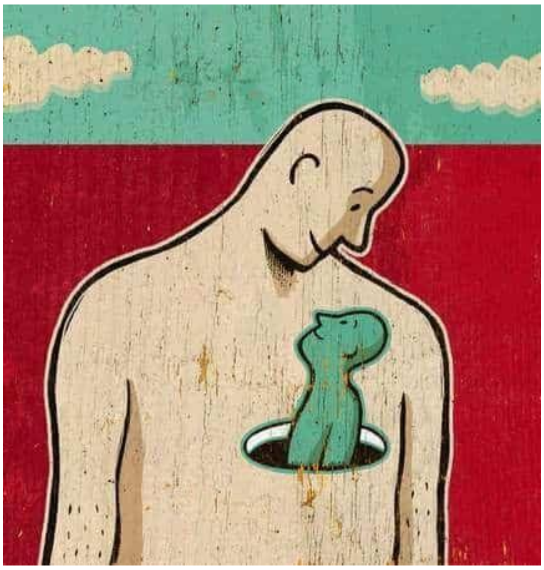
4、留出足够的距离，让成长的空间拥有弹性；

5、容许小我经历挫折、体验全然的涟漪效应，鼓励、安慰、适度帮助，但不管擦屁股；

6、给出范围但不设定路径；搭建平台但不事必躬亲、大包大揽。

这样培养出来的子代，才能有独立的、完整的人格，有思想、有能力，不会畏惧抉择，也不会因挫折而气馁甚至龟缩放弃、哭泣崩溃。

怎样的高我培育出怎样的小我。在一条主人格面向上，有其大的意识面向特色。同属于一个自我群体的不同高我分别尝试着不同的理念与方法，这样的家族业力会影印到各个分支小我上，形成自我群体内的明显差别。这样的差别让有些小我很难理解：明明都是“我”，怎么自己会“伤害”自己呢？怎么他就不能认同与理解我呢？



要知道差异性，对于自我群体同时展开不同意识面向、全然通透的探索至关重要。你的道理与理念、常识与理论，哪怕是 99%的胜算，那

1%也是需要一个对立面去探究的，而承担那看似注定失败、挫折苦难的小我，却是达成最终无漏认知的关键；但也有可能就是那 1%成为了关键，而 99%成为了分母。

所以对于高我来说，那个勇于承担失败的分支其意义远大于最后的那个所谓的成功者，因为成功在概率中是一种必然，而所谓的失败让这必然得以实现。

高我与一般父母的差异还在于它没有焦虑。很多没有灵性知见的父母，把孩子看成自己的私产，同时觉得生命只有一次，所以生命中没有多少容错率。但高我或灵魂觉醒的人知道：生命是在往复中循环的一种无尽资源；没有时间；而孩子也不是自己的延伸，而是另一个与自己有关或无关的其它存有；你不过就是一个它需要利用的出租司机，拉人家一程而已。当然接了单，您就要尽职尽责做好自己的本分。

很多家长把自己的位置凌驾于孩子高我之上，又没有人家高我的智商，画蛇添足地在那里瞎指挥，让孩子的灵魂对你避之唯恐不及，就像珍的婆婆。

给孩子创造各种条件、让他发现自己的天赋是好的；但按照自己的喜好，看着小鸟们飞得漂亮，就非学鸟妈妈那样逼着自己的老鼠儿子跳崖那就过分了。孩子的天赋表现在他渴望的与喜欢做的方面，不管你是否看好、能否理解，那是他的天赋所在与人生规划的花火。别用你那短浅的见识去阻碍孩子在自己热衷的领域发展。

原文发布源头：xiyushe.org

高我对小我潜移默化的引导，在于给出旁敲侧击的经验觉知，而非大段地说道理或下死命令与恐吓危险。人是一种经验型生物，当我看到失败的案例后我就知道怎么做是得不偿失的。高我经常在你的身边为你安排出很多可获取经验的案例，用不同的路人演给你看。

家长想要让孩子知道或理解一些自己已有的经验，最好的办法不是说大道理，而是把自己人生中经历过的坎坷告诉孩子，并告诉孩子自己的体会是什么。当然这些话语未必在当时他就能理解，但请想象，这些经验一旦进入他的意识层，他就多了一种觉悟和见识、有了这一警惕和经验。之后即使是明知故犯，也是他的人生选择，需要被尊重。

在其一败涂地、满身伤痛地回到家里时，高我是不会咒骂小我或在一边阴阳怪气地说：“你看看，我都说过了吧？就是不听啊！哼，现在还有脸回来！”

高我永远是温暖的：“孩子，回来了！累了吧？社会很复杂，人生多不易，累了好好休息，有我在呢！一切都会过去的，养好伤，我们从头来过。”

那么父母要如何与孩子的高我配合，养育出新时代中的新人类呢？

他来自我，却不属于我；我养育他，但不禁锢他；他是其自我的延展，而非我的延展；帮助他找到自我、回忆起初心，尽早与自己的高我恢复内在的连通，并不陷入科学、宗教、人文、政治的泥潭中，挣扎在

这些家族业力与习气里。

教会与带着孩子冥想和内观，把生命的主动权交给他，同时关注与呵护着他，不远不近，留出其自我可以成长的空间，让他经历自己的挫折，鼓励他自己动手、自己拿主意，并对自己的行为负责，不逃避，不畏缩，不鲁莽，知进退，懂得等待时机，明白道路并非一条，左右上下皆有可能。

一同商量，并彼此取得理解，建立同理心的联盟。学会换位思考的能力，帮助孩子了解多视角、多观点的多维觉悟和意识解离的技巧。这样让孩子在自我迷失前就可以有效地取得足够的心理支撑和自我掌控。让孩子知道：我不是我，我是载具、角色与灵魂的三位一体，学会与自我内在觉知相互配合、彼此信赖的能力。

这样培养起来的孩子，才是新纪元中合格的新新人类，而你也在此通过人生的实践，学会和理解了自己高我的慈悲和爱意。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-10.1

10. 梦境记录 & 细雨解读

梦一：唱歌比赛

读者梦境记录（2022 年 1 月 26 日）：

我跟伙伴们组队进行唱歌比赛。我们本来人很多，结果这次只有四个人参加，两人组一队。第一队伙伴们唱完一曲。我跟一个朋友是第二队。我心里感觉我俩唱的是李翊君的《雨蝶》，但唱的时候却是《还珠格格》另一个主题曲——动力火车的《当》。

我俩开唱，最开始我扯着嗓子唱，不会用气息唱歌，我朋友无奈地跟我的音走。唱完“啊—啊—”，我发现我们没开伴奏。我问朋友：咱俩要清唱啊？她说：随你啊。我说：还是开伴奏吧。于是把伴奏打开了。我找了一下用气息发声的感觉，深吸了一口气，准备开唱正歌第一句。梦就到此为止了。

梦中我还在想，等下次我家女儿们去上声乐课，我也要跟着好好学习，回来好好练习用气息发声，我得学会唱歌。

梦主自我解读：

这个梦，我自己感觉是讲喉轮的：我的喉轮可以动了，但我仍未学会用气息发声，仍未学会完全自如地打开喉轮。

但我不知道自己唱的歌与记忆中的歌名对不上，有没有特殊的含义。

哦对，我感觉，好像两支队伍，虽然都是一群朋友分两伙扮演的，但在外人眼中，这是两个队伍，都是做的同一个方向，但又有点竞争的

感觉。我以前也曾梦见两个出家师傅带两个队伍竞赛讲法，我追随其中一个师傅。也感觉这是两个团队两个老师的写照，老师们之间都是朋友，两个人玩儿似地传法，追随者却感觉是两个团队，各有归属。

细雨：

你写一篇关于《雨蝶》歌词和《当》歌词含义对比的文字，给我看看。

梦主：

老师，看到写文章，我就心里有点怵。那我把两篇歌词找出来试试。

雨蝶

爱到心破碎 也别去怪谁
只因为相遇太美
就算流干泪 伤到底
心成灰 也无所谓

我破茧成蝶 愿和你双飞
最怕你会一去不回
虽然爱过我 给过我
想过我 就是安慰

我向你飞 雨温柔地坠
像你的拥抱把我包围
我向你飞 多远都不累
虽然旅途中有过痛和泪

我向你追 风温柔地吹
只要你无怨 我也无悔
爱是那么美 我心陶醉
被爱的感觉

当

啊…啊…啊…
当山峰没有棱角的时候，当河水不再流；
当时间停住日夜不分，
当天地万物化为虚有；
我还是不能和你分手，不能和你分手，
你的温柔是我今生最大的守候。

当太阳不再上升的时候。
当地球不再转动，
当春夏秋冬不再变换，
当花草树木全部凋残，
我还是不能和你分散，不能和你分散，
你的笑容是我今生最大的眷恋。

让我们红尘作伴活得潇潇洒洒，
策马奔腾共享人世繁华。
对酒当歌唱出心中喜悦，
轰轰烈烈把握青春年华

原文发布源头：xiyushe.org

听了一遍《雨蝶》，感动到流泪。这两篇歌词，都是讲“爱”的。

《雨蝶》的歌词，讲的是那对“爱”的向往，我们像是破茧的蝶，曾经经历那么多苦痛挣扎，曾经把泪水流干，也曾伤心到底、心死如灰。但那雨中的蝴蝶，向爱而飞、向爱而追，无论路上遇到什么，都是无怨无悔。

《当》的歌词亦是以“爱”为基调，那些恢弘的自然、有棱的山峰、奔流的河水、流逝的时间、天地万物、太阳地球、春夏秋冬、花草树木，所有的这些，就算都崩解了，我与“爱”都不会分离。当我们更加透彻地认识自己，就是在更加透彻地认识爱，我们开启了回归之旅。

在归途之中，我们却可以潇潇洒洒、心怀喜悦地以“创造者”身份进行创造，创造属于自己所是的生活，创造喜悦，创造繁华，创造那永远的青春年华。最终，我们的创造，也是“爱”的创造。

《当》的歌词，比《雨蝶》多讲出了那份“创造”。

细雨：

《雨蝶》歌词的时态是“未来时”，而《当》歌词的时态是“持续的现在进行时”。

你上台本是来演唱爱的，演唱本身是频率的散播。

你准备经历与展现的是《雨蝶》版的爱。

可是当下的你更成熟了，你讴歌的是当下的爱，是没有因果律掺杂的爱，是一种恒定的稳定状态。

你有一个合唱者，就在你的身边。

你们是第二组演唱者，这个点很有意思，这说明你观摩了前一组人怎么演唱。

《雨蝶》

爱到心破碎 也别去怪谁
只因为相遇太美
就算流干泪 伤到底
心成灰 也无所谓

这是飞蛾扑火的爱，没有结果也心甘情愿，两败俱伤也在所不惜。

《当》

当山峰没有棱角的时候，当河水不再流；
当时间停住日夜不分，当天地万物化为虚有；
我还是不能和你分手，不能和你分手，
你的温柔是我今生最大的守候。

这是羁绊千年的爱，物转星移至死不渝。

我向你飞 雨温柔地坠
像你的拥抱把我包围
我向你飞 多远都不累
虽然旅途中有过痛和泪。

这是近乎自残的异地恋奔现，一路耗损也在所不惜。

当太阳不再上升的时候。
当地球不再转动，

原文发布源头：xiyushe.org

当春夏秋冬不再变换，

当太阳不再上升的时候，

当地球不再转动，

当春夏秋冬不再变换，

当花草树木全部凋残，

我还是不能和你分散，不能和你分散，

你的笑容是我今生最大的眷恋。

这是在海枯石烂的永恒中保持一种稳定的坚贞。

我向你追 风温柔地吹

只要你无怨 我也无悔

爱是那么美 我心陶醉

被爱的感觉

这里包含着被“有怨”拒绝后的“有悔”，可以看出这是一个很不自信、单相思的人，在奔向现实的路上，憧憬着美好但又很不自信是否能得偿所愿。

让我们红尘作伴活得潇潇洒洒，

策马奔腾共享人世繁华。

对酒当歌唱出心中喜悦，

轰轰烈烈把握青春年华。

这个格局就要大很多了，洒脱，奔放，不羁，欢快。

两首歌的对比，表明了你的内在意识有了显著的质的提升。

你的人生主题是爱，而不再是被爱；而且你把爱不再设定为必须对等交换，而是“我爱你与你何干？”的无住相、无时限、无止境的爱，

在永恒的当下里。

那么下边的一个问题就是：**请你说说，“爱”到底是什么？**

或者说，怎么就让自己或他人感受到了这“爱的进行时”呢？

梦主：

这个问题，我小火一般地煨了好多个小时，没有“苦思冥想”，却让它一直萦绕心头。然后感受了一下自己写东西时的状态，那是一种无处下手的感觉。就像我面前摆了一片的线头，不知道该拎哪一个。

……(长文略)……“爱”到底是什么？答案是：我不知道，我不知道如何描述它。但我体验到它了！而且，我仍在体验爱的路上……

细雨：

爱在感受上是心头的温暖、喉间的哽咽、眼眶里的湿润。

在被呵护、被关注、被回应的过程中，不同自我间展开了彼此的滋养，相互传递与共振出生命的能量。

这份感动温暖了彼此的心灵，滋润了心田。

爱体现在相互陪伴着走过生命的历程，达成彼此的成就，回首时了无遗憾，充满感动与感恩，感谢有你相伴此生。

这就是我理解的爱。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-10.2

梦二：死亡后我经历了什么？——一个亡灵的自述

读者梦境记录：

我们几个人在苏联被判处死刑，注射执行。其他人死了，我没死，是因为我之前注射过疫苗。也有没死透的，告诉我怎么逃跑。我趁他们不注意，趁夜色逃了。

先上楼，这么多卫兵，没注意我；上楼顶，一对俄罗斯大学生情侣替我望风，出主意。我爬上屋顶，从其他楼下楼，走进对面的公园，我找了棵大树，靠在背光处先缓缓。有人带孩子来小便，我只得让开。

这是个类似人民广场的地方。有很多拿枪的人，小型坦克在公园里开来开去，时不时对着小树轰一炮，小树立即化为灰烬。楼里的特工已发现我逃跑了，拿着望远镜朝这里看。我背过去，用围巾遮住头。看到前面有旅游团吵吵闹闹的，赶紧跟上一个英俊高大的穿着大衣的俄罗斯人快步走过封锁区域。沿着古老狭窄的街道走，看到有公交就跳上去，开得远远地随便一站下了车。

天亮了，在一个小点心店，何炅和其他人为我唏嘘不已，担心我的身体状况及以后的日子。我惶恐着，口袋里有一个硬币大小蜡封的圆圆

的白药丸。也许我终究难逃一死（其实有很大一段感受，忘了）。

我踏进一个单位，老同事穿着白大褂走过来，轻声而严厉地说已经发现我了，快逃，往上。我走螺旋楼梯往上，他们从监控看到我，有单位领导迎面奔过来抓我。我没有逃向出口，而是反方向又走下楼梯，从其他地方逃走了。吃瓜群众纷纷表示真聪明（楼上楼下在一个平面上）。

我找了个地方把两个手机的卡拿出来扔掉。

来到一处乡下风景秀丽的地方，阳光普照，安静祥宁，我终于看到中国人的脸（感觉是这样）。一老头对我很亲切，很愿意帮我，告诉我怎么乘车。我们在风景区逛，有古老的高塔，其实周围也有很多暗探。他说第二天如果他家里没来特工，就说明我安全，可以出发，他会在高处一棵特别的树上绑上一块白布。

第二天，我没去看有没有白布就出发了。火车上都是中年妈妈爸爸，在教育孩子。

出了站台，很多人蜂拥上来介绍当地景点，我惊觉已经到了上海（我故乡）。我很快找到地铁入口，下了自动扶梯，乘到一半发觉有人脸识别，而且当场传送到大屏幕。

这时警报响了，屏幕上出现了我的头像，被注成红色，虽然很模糊，但我知道那是我。我想：完了。周围人一下子哄堂大笑：又出错了，哈哈，又检测出逃犯了。原来这是常态。

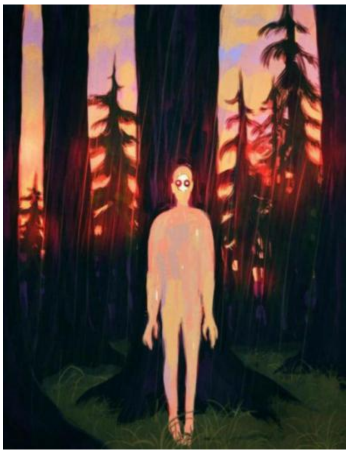
地铁保安没人看我，我惊魂未定地上了上海的地铁……

（醒了，2 点 42 分）

梦主自解：

原文发布源头：xiyushe.org

这次最大的收获是发现恐惧让我逃避，逃避得太厉害，以至于连看一眼都不敢，结果连自己怕的是什么都不知道。到头来恐惧的就是恐惧本身，而不是真正的那件事。怕可以呀，至少明白自己怕的是什么呀。



细雨解读：

（我们几个人在苏联被判处死刑，注射执行。其他人死了，我没死，是因为我之前注射过疫苗。也有没死透的，告诉我怎么逃跑。我趁他们不注意，趁夜色逃了。）

在这里，本体载具已经死亡。灵魂从体内出来，却不认可自己已死，明确地知道同伴都已经死了。

（先上楼，这么多卫兵，没注意我；上楼顶，一对俄罗斯大学生情侣替我望风，出主意。我爬上屋顶，从其他楼下楼，走进对面的公园。）

灵魂开始往上飘，在其意识中被解读为去楼顶逃生。活人看不见亡灵，但它自己并不知道。

到了楼顶，本应该继续上飘，但自我内在的不甘与局限性认知阻止了自己的离开。这时亡灵随自主意识开始下沉，这被逻辑解释成下楼。亡灵的频率是不喜光的，所以会四处找阴寒之地。

（我找了棵大树，靠在背光处先缓缓。有人带孩子来小便，我只得让开。）

这里有个细节“有人带孩子在树后撒尿”，这非常真实。可见亡灵对我们的世界实相是清晰可见的。这是因为鬼魂亡灵的意识灵眼其可见光的频段要比肉眼物理感光的光锥细胞广谱，它们可以看见我们，但我们一般不通过训练是看不见它们的。

刚死的人，对世俗的习惯还在左右着它的认知理念和道德标准。老鬼因累积了许多当鬼的经验，很多时候其行径就与人明显不同了。

（这是个类似人民广场的地方。有很多拿枪的人，小型坦克在公园里开来开去，时不时对着小树轰一炮，小树立即化为灰烬。楼里的特工已发现我逃跑了，拿着望远镜朝这里看。我背过去，用围巾遮住头。看到前面有旅游团吵吵闹闹的，赶紧跟上一个英俊高大的穿着大衣的俄罗斯人快步走过封锁区域。沿着古老狭窄的街道走，看到有公交就跳上去，开得远远地随便一站下了车。）

在这一段中，生动地描写了一个怕死的鬼是如何在世间游荡的，并描写了它的心理状态。

首先，鬼魂要比人还怕死，这是因为内在对后续的可能性一无所知。

人都知道终有一死，但死后，当你发现死亡不是结束，多数人就懵了、慌了；然后发现死后的情况和普世宗教与科学描述得一点儿都不一样

原文发布源头：xiyushe.org

时，就迷茫彷徨了。这就是为什么地球滞留层中始终保持着数量巨大的滞留灵人口——千年来两大主流解释体系害人无数。

这是一个动荡的政变年代，亡灵它既怕人，又怕引导灵（亡灵的接渡天使）。在这里，它觉得那些引渡的天使是特工，被引渡者会化为一缕白烟融入光中——这在亡灵眼里就好像小树被炮轰成青烟一缕。它在逃，它很惶恐，它畏惧一切，一切都变得陌生而危险。它躲入阴影，躲入嘈杂的人群，附身在活人影子里，渴望去往一个自己心中隐约记忆着的“家乡”。

（天亮了，在一个小点心店，何炅和其他人为我唏嘘不已，担心我的身体状况及以后的日子。我惶恐着，口袋里有一个硬币大小蜡封的圆圆的白药丸。也许我终究难逃一死。）

接引灵化作亡灵熟悉的身份来引渡它，并安抚它惶恐的心理状态。亡灵并非人形，它们可以在观察者的脑海中投影出自己想要让别人看到的样子，那或许是它对自己最后的一个印象，或许是其一生中最让自己得意时的样子。亡灵有表情也有心情，有情绪也有心思，一切和人其实没有本质的两样。

（口袋里有一个硬币大小蜡封的圆圆的白药丸。）

亡灵在我们物理空间表现出的真实形态是一个一分硬币大小的光团，亮白色的，内有复杂的蜂窝状立体的曼陀罗花纹。亮度依据意识体的意识频率决定，大小依据意识体的能量等级决定，可持续性依据自身修为所剩余的生命能多少决定。

（我踏进一个单位，老同事穿着白大褂走过来，轻声而严厉地说已经发现我了，快逃，往上。我走螺旋楼梯往上，他们从监控看到我，有单位领导迎面奔过来抓我。我没有逃向出口，而是反方向又走下楼梯，从其他地方逃走了。吃瓜群众纷纷表示真聪明。楼上楼下在一个平面上。我找了个地方把两个手机的卡拿出来扔掉。）

显然，这时亡灵已经进入了专业的接引中心。这样的亡灵接引中心本无形象，每个亡灵用自己脑海中认可的形象去意识显化它所见的一切灵界建筑物和机构与工作人员，也就是我们现在常说的给 3D 建模、贴“皮肤”。你认可什么就看见什么。

（老同事穿着白大褂走过来。）

在这里，亡灵看见的是自己认识的一个朋友，穿着白大褂，其实这是它的自我意识生成的。接引灵确实都是清纯的白色人形光体，它们本不是人形，只是亡灵自身按照自我的心理诉求去感知与显化它们：可以看成穿白大褂的医生，穿白亚麻布的天使，穿白丝绸的菩萨……信仰不同，自己生成不同的形象。

（轻声而严厉地说已经发现我了，快逃，往上。我走螺旋楼梯往上，他们从监控看到我，有单位领导迎面奔过来抓我。）

接引灵催促亡灵去往接引亡灵专用的上升光锥天梯，这里是吓唬、是哄骗、是安抚、是引领、是逮捕押送，还是老灵魂自己轻车熟路地小跑过去，都没差。只要亡灵进入了上升光通道，接引灵就算完成了任务。

在光锥的出口处，高我在那里等待着这一自体意识部分的回归，而亡

原文发布源头：xiyushe.org

灵看见自己的“领导”，内在的愧疚、恐惧、不甘与如果，翻涌而起。亡灵感受到的不是回归本体的渴望，而是再一次地选择了逃避（这样的人在生前多数时候都是在问题面前选择逃避的）。

（我没有逃向出口，而是反方向又走下楼梯，从其他地方逃走了。吃瓜群众纷纷表示真聪明。）

亡灵再一次反向遁入意识下沉的通道中，很多滞留灵表达出认同。

（我找了个地方把两个手机的卡拿出来扔掉。）

亡灵为了不让高我抓住自己的行踪，主动与自己的高我和自己其它的意识分化断开了意识连接。

（来到一处乡下风景秀丽的地方，阳光普照，安静祥宁。我终于看到中国人的脸，感觉是这样。一老头对我很亲切，很愿意帮我，告诉我怎么乘车。我们在风景区逛，有古老的高塔，其实周围也有很多暗探。）

亡灵从上升通道中跳转到意识下潜通道里，进入了投胎转世的小轮转程序模式中。在这里有负责指引新手的辅导灵，帮助迷茫的意识体找到自己要进入的躯壳与母体。在这里，亡灵凭借自己某生中的强烈印象、对某一地区与人文环境的强烈认同，形成了投生渴望。

（他说第二天如果他家里没来特工，就说明我安全，可以出发，他会在高处一棵特别的树上绑上一块白布。）

但自己要进入的角色必须是没有被其它灵体预约使用的空白角色，这需要引导灵在登录系统中查证，并给出角色可被征用的许可。

（第二天，我没去看有没有白布就出发了。火车上都是中年妈妈爸爸，在教育孩子。）

亡灵没有等待引导灵的系统确认，自己跑到了投胎的入职转运列车上。车上，高我犹如父母般送自己的小我去“上学”、去“考试”、去“夏令营”。各种担心，各种嘱托，各种叮咛。

（出了站台，很多人蜂拥上来介绍当地景点，我惊觉已经到了上海，我故乡。我很快找到地铁入口，下了自动扶梯，）

亡灵作为新生灵走出投胎传送光道，进入地球实相园区。很多新生儿的灵魂从光道中蜂拥而出，这亡灵这才意识到自己因为自己的内在渴望的牵引，投身到了中国上海，一个自己记忆最深刻的国家与地区，自己又回来这里当人了。

（乘到一半发觉有人脸识别，而且当场传送到大屏幕。这时警报响了，屏幕上出现了我的头像，被标注成红色，虽然很模糊，但我知道那是我。我想：完了。周围人一下子哄堂大笑：又出错了，哈哈，又检测出逃犯了。原来这是常态。）

在准备从登陆界面转移到人物角色的界面时，系统对 ID 的自动识别系统发现了这一错误的登陆——亡灵混入了新生儿的队伍中，发出了系统警报。可这样的系统警报因为经常地被错误触发，所以当地管理新生儿入职的接引灵并没有重视（那边管理也是够乱的）。

就这样引发了一群新生儿的哄堂大笑。

（地铁保安没人看我，我惊魂未定地上了上海的地铁……）

惊魂未定的“亡灵”终于混过了关，进入了母体的子宫，等待明天出生。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-11.1

11. “我”与我的世界

角色我

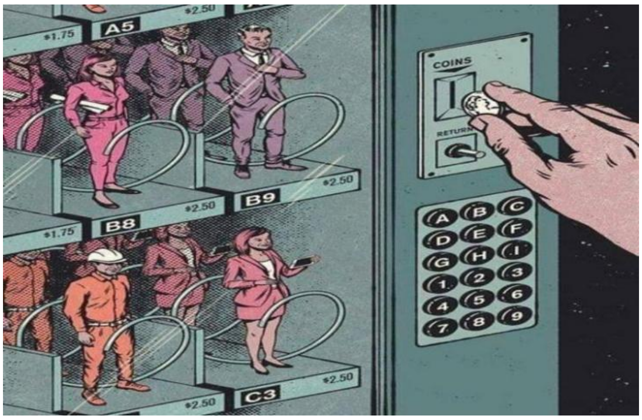
摆脱这个肉身载具就是“我”的认知是很容易的，但始终会对这个肉身我有一种无法割舍的情怀。内在的意识“我”会随自性的觉醒而被轻易接受，被冠名为“灵魂”，灵魂随即成为了另一个非实体的皮囊，而“我”的标签被随即贴了上去。随着内在自我觉知力的拓展，渐进地会认知到，在不同的时间线与时间段上还存在着各种不同形象与身份的其它自我角色，它们在诸多不同的年代里展开着各色经历，例如：一个在文艺复兴中的我、一个清末时期的我、一个现在的我、一个数百年后的我……都是自我意识在不同时期里所演绎的不同角色。

共时性

很好理解在时间的长河中，这个所谓的我在进进出出，但少有人知道其进入的次序是非线性递进展开的，并非是按时间秩序顺流而下的，而是依据自身各种课题的不同需要，在历史记录的库存中寻找最匹配的角色与其人生故事，然后依据这个角色决定插入到哪个时代里。

所有的一切包括我们无法想象的未来都早已发生，都是历史素材库中的库存资料，你在出生前依据自己当下最急需解决的内在意识卡顿而寻找可以为自己带来启迪的人生角色，不管那角色是存在于哪个所谓

的年代中、哪个星球上、哪个种族里，只要你当下的意识与智慧等级可以有资格启动那个等级的经历，而那个角色的历史记录又高度匹配你当下的需要，你就能选用它来展开自己的经历，并体悟到其间蕴含的故事教程。



如果说非线性、非递进式转生让你感到惊艳的话，那在同一个年代里同时存在着多个你自己，你是否觉得难以置信呢？那要是再告诉你，你会使用同一个角色反复降生，经历自己的人生体验，是不是就更让人匪夷所思了呢？

这个角色我可不是一次性耗材，而是一个常住 IP 号，可以反复多次地被我或其它意识利用激活，形成相同的、类似的或截然不同的人生轨迹。

都是我

内在自我意识在参与人生经历的过程中可以有几种不同的选择，这些选择在灵界看是线性展开的，但在现象界却发生了套叠显像效果。意识我首先以某一角色的身份降生，成为了所谓的“我”——为了表述

原文发布源头：xiyushe.org

得逻辑清晰，之后叫做 A1。经历了一生后，回首看到太多的遗憾与如果，决定弥补与挽救，于是选择再一次进入这个角色出生，从头来过，这样可以带着更成熟的性格与智慧认知展开不同的人生选择，借此体验不同的人生经历。这些一次次在相同时代中轮转的我叫做 A1+N。

自我意识即人格片段体，我们俗称的小我不是一个独立存在的意识单位，它还有不少同卵兄弟，即同一高我旗下的其它小我意识体，它们都是同一个意识分裂增殖出来的意识克隆分身。不同的小我可以同时参与到同一个时代背景中，相互配合或相互隔绝地完成属于自己的课业体验。这些自我都是我，又各自拥有自己的独立意识认知，叫做 B、C、D、E、F……好了。

B、C、D、E、F……也很少经历一次就能过关的，会反复地经历自己的角色，形成 B、C、D、E、F……N+1。

在同一个时代里相互形成互动的不同意识自我，被叫做“对等人格”，

起到觉受平衡的作用，做出伤害的与被伤害的、盈利的与赔钱的、帮助的与被帮助的都是自己的对等面向。

A 在经历过自己的生命后，会感受到缺失或愧疚，渴望补偿或偿还，于是又会去演绎同时代的其它与自己互动过的角色，来达成感受的内在平衡。穷的想富有会如何，丑的想美貌是否轻松，富二代想着白手起家才叫本事，美少女想着丑一些会少很多烦恼。于是在同时代中又多了许多 a1、a2、a3……

这还只是一个线性与旁支关系诱发的自我角色套叠，更复杂的事情发生在轮回的交替中。意识我在同一时代与世界中所使用的不同角色，可以在智慧与认知等级上相差巨大。比如第 16 次转生时你因为某一功课需要出生在 1980 年、经历一个男性角色，而在第 89 次转生时你要体验的功课需要在 2000 年出生，那结果就是这个当今只是 20 出头的自己所拥有的智慧与觉知力几乎碾压那个同时代中 40 开外的自己。如果两人相遇，这个 20 多岁的小姑娘会对大叔一见如故，一往而情深，随即开始苦口婆心地劝告 40 多岁的老爷们儿生命的真谛，而那个大叔压根儿不能理解这孩子脑子是出了什么毛病，怎么年纪轻轻地满嘴灵性觉知、生死轮回、平行时空，还说是和自己同根同源，不是花痴就是神经。

在角色我看来，存在着其它的“我”，它们在我的世界里与我共享着相同的时间线与频率维度中的实相体系。这些不同的我与我构成了我

原文发布源头：xiyushe.org

们的世界，而我们彼此间相互不知对方就是自己，于是在相互互动中彼此成就、彼此伤害着。

参与彼此伤害的自我个体越多，自我群体就越来越弱；相反，参与相互辅助的自我越多，我们就越来越强大有力。在利己意识为主导时，最好的结果是利益的均衡交换。不均衡了就会发生争执，乃至彼此伤害与打压。利他意识为主导时，最坏的结果是群体发展停滞，最好的结果是群体综合能力快速倍增。

自我意识构成的群体简称“我们”，共同经历着同一时间线上不同的选择，在共同的大环境下体验着不同抉择带来的不同故事线与相关涟漪，在相同大时代背景下产生多样的互补感悟。每一个自我都在运用自由意识，做出最符合自己当下智慧觉知的人生决定。在自由意识的参与下，众多的自我经常是谁也不服谁，这导致压根儿无法形成发展的合力。自我智慧与觉知水平的发展程度，在角色面临虚拟名利的得失时，意识档次的差距就会被体现得一目了然。

成熟后的自我意识会回访自己生命中的各个阶段，帮助每一个陷在认知卡顿中的自己走出迷茫的死循环。所以这个世界里除了之前提到过的各种自我的角色外，还有一类就是意识高度成熟后的自我意识回头再进入某一特殊时代，给过往的自己当贵人、当老师。（如果你能用所有的积蓄换得给十年前的你打一个电话，但只能说一分钟，你会说些什么呢？如果你突然接到一个电话，那边冒充十年后的你，跟你说

他已经是癌症晚期了，今天用掉了所有积蓄只为告诉你，活得豁达些、轻快点儿，不然到头一场空，你会信吗？你会听吗?)

我非我

每个人都会很好奇：我这个角色 IP 会有多少种可能的剧本在同一个时代中被展开过或正在展开着？如果用意识去专注地观察这个角色的我或说我的这个角色 IP，会惊讶地发现：在各种平行的可能性时空中，那些在不同生命线路中生活着的这个角色我，有很大一部分并不是由我的意识分身或我的内在意识在主导着的。

换句话说是，其它的意识体在使用着我以为是我专属的这个 IP 角色，通过其名号与肉身载具经历着其一生的故事线，它们在其它平行时空中与我“同时”演绎着这个角色的故事体验与经历。

就像是同款游戏在不同单机中被打开，每个玩家使用的主角是一样的，经历的主剧情、时代背景也是一样的，只是每个玩家依据自己的认知和习惯展开了类似又不同的开放性人生探险。我们都拥有同一个妈妈、有着不同或相同的父亲、相同或不同的妻子与孩子，但大概率下就是那几个角色在来来回回地形成可能性的组合。

由此自己会醒悟到“这个肉身的我”，其实就只是公众 IP 可选角色中的一个。任何一个渴望体验这个时代、这个剧情的意识体都能够而且有权去自由拣选这个 IP 身份（“这肉身载具我”）进行扮演，并且使

原文发布源头：xiyushe.org

用这个身份配套的家庭背景、时代背景与成长路线。

破幻后的恐慌

多数宗教与科学都不敢也不肯涉及这一认知领域中来，至少在大变革前。因为一旦这块幕布被拉开，后续一个非常棘手的问题就会被逻辑觉知到。那就是，如果我在经历相同的、重复的世界历史剧，那这世界中的一切、连同我，其真实性还存在吗？这是一个细思极恐的问题。

这历史中被不断重复着的世界，与世界上的其它角色，包括我这个角色在内，还存在真实性可言吗？如果都是被意识波反复无尽复刻的投影数据，那又何必当真与坚持呢？旧有理念、意义、信仰的坍塌，让一切看上去都变得好笑与虚无。与其困顿在这个梦中受“苦”，不如自动谢幕离开。

一个在心性与智慧面上还“稚嫩”的意识体，过早地知道了这一事实只会带来自我内在逻辑与思想信念上的瓦解与崩溃，导致其对能给自己带来成长的必要基础打磨产生了抗拒，结果拒绝参与“艰辛”的生

命体验，成长的机会被自我的倦怠所抹杀。

当然，提前在年幼的时候了知到“社会”的真实，早早地从童话里走出来，也是一种可选的人生体验，是一种人生可能性上的“如果”，如果我在年少的时候就知道了一切的真相，那将会怎样呢？或许能少走很多弯路吧！其实所谓的弯路与挫折其中都蕴含着获取宝贵智慧的捷径，只是你没能静下来去提纯它们，导致看不到那其中的价值，没有了价值就好像是废物，觉得白瞎了那时光，其实从来没有偶然，高我在全然的时间线上是不会走错一步棋的。

不能理解、不能认同，只是因为自己当下的智慧还不能和高我与本我相提并论，视角与视野更匮乏全局的通透。所以抗拒内在的引领和画外音的提示，好像臣服于内在热忱就失去了自我意识、就低微卑贱了。犹如叛逆期的少年，我“偏不”地在造作地肆意挥霍着自己的青涩年华，彰显着自我的存在感与自我价值。这没有错，这样的对抗是对故有成见的剥离，是成长，苦涩的成长可以构成一种奇特的人生觉知体验，更好地让自我意识认知到消极面的人生领悟。有勇气去经历必然的挫折与风雨需要强大的内在力量和明确的心灵目标，因胆怯而退缩的体验也是一种认知的经验累积，是无漏智慧的一个组成部分。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-11.2

矩阵与平行世界

我们所处的这个世界与从这个世界观感窥视所认知的这个宇宙并非是一个犹如我们物理认知的“真实实体”，并不存在于某个实质的空间单位中。不管是我们现在当下正在经历的这一版世界，还是同时存在于其它可能性上的平行世界，亦或者在相同时间线上被其它自我经历着的不同平行时代，所有意识矩阵中的所谓世界都依据自身特有的频率同时存在于各个不同的意识能量频道中的虚拟亚空间里。它们彼此展现形成显化矩阵，在意识空间里相互并存、彼此套叠着。平行世界没有核心点，相互相对地展开时间线、多选项和意识频率高度差三个位面上的分野，左右并行、上下展开、前后并存，构成立体多维多元的时空矩阵，形成共时共通的意识虚拟亚时空体系，为意识体提供意识参与生命体验的框架自洽系统。

我们的意识在时空矩阵中选择某一个坐标点，进入并开启与经历指定

角色的人生体验，把这个角色有可能经历的一部分经历按照自我意识的觉知、智慧串联起来，形成属于自己的历史记忆。不同的意识体因自我习气与认知次第的不同，哪怕使用同一个角色也会谱写与串联出不同的历史剧来。

为达成觉受经验的平衡，自我意识有时会多次重复地激活同一角色，弥补自己内心感触上的不甘与如果。在这种情况下，同一个角色“我”会多次被相同的意识我历经，在多次重复的过程中呈现出全然不同的行为方式与心态觉知，构筑出多重人物历史记忆。这些相互平行的角色人生记忆，虽然都发生在相同的时间与世界里、在同一个角色身上、在同样的人群中展开，但对自我觉知来说都同样地“真实”，并不彼此矛盾冲突。

被自己改写过的历史，成为自己的记忆。记忆中的部分被自己认知为真实，但其实没有全然相同的记忆存在于不同的觉知意识中，群体意识只是大差不差地保留了一些公约数而已，让所有人觉得都生活在彼此交织着的世界中。

我们可以把自我意识比喻成一个扫把，伞状树冠状的末端被一个统一的意识源指挥着大方向，如果一个意识自我群体是一把这样的扫把，那一个角色我就是扫把底端上的一个须子，现在想象一下两把扫把的底端相互交叉在一起，其交汇点的可能性有多少种呢？每一根扫把苗都觉得自己是独一无二的存在，所遭遇的是线性的延展、点到点上的

原文发布源头：xiyushe.org

经历。这还是两个扫把的交错，再多一些呢？会发生些什么呢？

意识所感知到的这个角色我在时空矩阵中所在的坐标就是自我意识当下意识焦点频率的所在，对于这个角色我，还没有被历经的“历史”轨迹构成了所谓的“未来”。但未来不仅仅是自己这线性长矛将要贯穿的轨迹序列，而是伞状树冠立体多元矩阵中所有可能性的集合。各种“未来”都已发生，就在那里，同样地真实，但你的意识有资格和能力看到与选择经历哪一个版本的未来，是依据你在抉择点时那一刻的意识觉知次第而定的。没有被这个角色我展开与经历的历史与未来未必就不存在。

如果你的意识觉知力与智慧水平远超所有使用过这一角色的其它玩家，那你就有可能创建出一条崭新的人物历史线程来，达到前所未有的拓展性人生成就。这一崭新的人生线程会被系统永久地与其它已创建的人生线程共同保留下来，成为后续其它意识体选择这一角色时的可选备选项。

在角色多重人生故事线程构筑出来的多维实相矩阵中，矩阵里的每一帧内都有一个“角色我”的存在，所有数亿万的帧同时存在着，并构成了角色的时空人生矩阵。不同的意识焦点，犹如一个个聚光探照灯，按照自我意愿扫过这些帧，留下不同线路的光之残影。而观影的意识由此留下了自己对本角色一生的记忆。

在这光影交错间，你的内在自我意识依据自我意识频率在每一个转折

点上形成抉择。这抉择来自自我认知与当下智慧觉知力所在的意识次第。你会被自我意识频率所摆布，依据自己的习气去行事，而目标就是自己的业力所向。

转折点上的抉择带来了在相同时间节点上不同可能性的人生经历，构成了角色的平行世界。平行世界又构成了角色自己的人生矩阵。修行中人因自觉的能力不断地增强，通过反复地反刍已经有的经历觉受，可以通过修正对过往经历的认知，而在当下做出适当的行为与认知改变，导致其不需要等待特定的转折点就可以发生巨大的自我转变。

多种多样的平行世界，矩阵中的矩阵

角色人生矩阵内部的运作方式是怎样的呢？

时间线贯穿了角色的始末，自我意识对过往事件认知的改变可以变革自我当下的意识频率，进而变更自己可预期的未来走向。这就是过去改变未来。

再者通过自己当下的修习，修正习气，养成新的思考与行为反应的习惯，改变自己未来中可能在无意识状态下形成的不当应对，进而规避开因习气导致的业力陷阱。这就是当下变更未来的走向。

通过新的意识觉悟，重新解读自己放不下的过往认知卡顿，重新理解认知中各种助缘的意义与价值，真实地理解与谅解各色的故事冲突，进而拥有豁达与感恩的心态面对过往的人生经历，这就是当下改变过

原文发布源头：xiyushe.org

去。

正面的预期、奔向更高维觉知的渴望，让自我意识瞄准的标靶不同了，对自己未来的预期也就不同了。目标不同，抉择点上的取舍就会不同，一步步地就真实地让自己步入了高维意识实相中。而在高维意识实相中的自己，做到了意识自由，反过来就会去设法安抚与教诲过往的自己与自己的其它平行意识面向，让其它自我意识可以在生命中得到守护与贵人相助，真正地做到赢在起跑线上。这就是未来改变了过去。

当你再一次使用这个角色莅临人间出生的时候，你已经不再是那个曾经懵懂的少年了。你可以谱写出传奇的一生，虽然表面上看上去还是这个“我”，还是那个家，还是那些人与事。

依据内在自我意识当下的认知与智慧觉知力，构成了自我所是的意识能量频率。自我的意识能量频率的高低决定了能量饱和状态下最大可充能程度与最大可释放的能量当量。能量最大饱和度与当下的能量饱和度是两码事：一个角色有可能拥有很高的能量充能可能性，但因为

自我的认知卡顿、无法被释怀的记忆、放不下的心结、所思不遂的夙愿，导致自己的乙太体千疮百孔、拘谨滞涩，充能就会造成线路熔断，不充能就会消耗殆尽。这一能量状态可谓进退维谷，如果不先理顺自己内在的卡顿，谁也不能真正地从外界帮助其解决内部的窘境。

自我的意识频率与认知次第决定了当下的这个“我”的可见范围。可见范围构成了“我”对人生矩阵中那些所谓的未来有哪些可选的预期能产生感应与觉知。其实在每一个当下，自我都有 27 种可选的人生方向：9 种源自怎么去诠释记忆，9 种来自怎么预期未来，8 种是自我当下的认知理念的变化，还有一种就是一成不变地坚守在故有习气里抱怨。那么现在的你能“感知”到几种呢？

看不见、想不到，并不代表没有其它的可选项，自我认知与当下智慧的程度决定了自己的视野范围和感知力的强弱。当你变更轨迹后，视野的可见性也会跟随其当下所在的意识频率坐标而改变其可见范围。意识频率越高，可见范围越大；相反地，那些觉得没路可走或死路一条的人，其意识频率就已经跌落到谷底了，仅剩下鼠目寸光。

以上都是自我意识在角色状态下的平行世界矩阵体系，而相同的世界、相同的这个角色我、近似的故事线，还在被其它的意识体所使用着。它们也拥有它们的平行世界矩阵体系，与“我”的一般无二。自我意识群“我们”的矩阵体系与它们的人生矩阵，虽然都使用着同一个角色 IP，但彼此不可见，这样就形成了一个更大的平行矩阵体系，这也

原文发布源头：xiyushe.org

叫平行世界。

所以，有自我意识所经历的平行世界，也有群体意识所经历的平行世界，还有自我意识群体们共同经历的平行世界，这些不同的平行世界构成了复杂的矩阵系统。意识体们在这立体的大迷宫中各自举着自己的手电筒，摸索着自己觉得有可能的最优途径，渴望到达自己心目中的那个出口。

自我角色矩阵外的矩阵

除了我正在使用的这个角色 IP 外，其它与我同时代的或不同时代的、同星球的或不同星球的、同宇宙的或不同宇宙的其它角色 IP 也在被其它意识体或我的其它自我意识所使用着。这些在大时代里相互交错的角色们形成彼此的互动，但又各自拥有着自己的人生矩阵与角色矩阵。这些矩阵相互平行又相互交织，构成了更复杂的平行世界体系，构成了一个个矩阵的套叠。

就好像某些网络游戏一般，单机操作与网络互动无缝地拼接在一起，让玩家感觉不出来个人副本、小团队副本与世界级开放副本间的切换过程。在第一人称视角上自己的社会性人生、家庭内部经历、个人独处的时间，仿佛是连贯一气的。

说完自我角色平行世界与角色矩阵、相关角色的角色平行世界与角色矩阵、同时代中不同角色与第一人称视角的主角间的联动矩阵后，最

后还有不同时代中那些相互涟漪的、同时存在的、我的其它意识分身与我的其它转世角色和配戏的助缘角色们也各自拥有相互联动的矩阵体系。这些宏观尺度上的所谓未来与过去，与我们这个时代的群体意识矩阵相互平行，同时存在，彼此形成真切的涟漪，又构成更宏观的平行宇宙矩阵时空。

所以平行世界本身就是一个多维的时空体系，并非是三维的，而是多元多维的存在体系。所有角色都立体地交织在一起，形成错综复杂的关联互动涟漪。在这个辉宏的矩阵中，时间只是一个定位参数与换帧节律而已。时间不是流淌不息的，流过每一个当下的是意识的焦点，意识的焦点流过的速度与方向才形成了所谓的时间。

S2-1-11.3

领悟

自我意识是一个普通的经历者（玩家），选择了当下这个进度与难度中的某个角色 IP。这个角色、这个所谓的“我”，不是专属于我的——这个皮囊与角色不归属任何一个意识体所专属，是开放公用的一个视角道具。

在这个时代中，在这个世界里，有多个不同的“我”进入各色角色 IP，历经着不同的人生故事。我们并存着。与我并存着的还有其它年代中的其它的角色我，它们是由我的意识分身所饰演着的。

原文发布源头：xiyushe.org

我是哪个？哪个是我？

在时空的多维多元架构中：角色肉身的我不是我，角色内意识我也不是我，高我意识的我不是我，小我意识的我还不是我。你指着任何一个个体去定义为“我”好像都是不妥的。因为都是我中的一小部分。而那个全然的我好像压根儿找不到一个边界。在错综复杂的千丝万缕间，天地间的一切都是彼此互通关联的。就好像你走进王家村、李家集子，各色人等都是层层叠叠的亲属关系。犹如细细地纠察全世界的人，会发现所有人的基因里都隐藏着同一个母亲的线粒体。

“我”这种自我归属感的标签化认知只是一个方便行事的概念，不是追光灯下可被确定的唯一；“我”只不过是众多自我中的一员。宏观的自我意识与“意识我”的各阶分身们及那些转世中的、轮转中的我、对等的角色我，一起构成了在故事线中的“我们”，形成了广泛的自我意识群体。“我们”中的每个我其意识都彼此独立，又彼此共通，相互影响，又各具主见。

角色我与内在我各自有进行独立思考与裁决的能力，但内在自我意识如果在青少年期被桎梏得太久，则会失去力量，表现为不敢去遵循内在热忱而动，循规蹈矩地成为资本运作下的奴“才”，在利益得失间一再选择出卖自己的良知和灵魂。最后觉得自己活得很憋屈，丧失了生活的目标与动力。可在各种贷款的压力下，为虚荣曾经签下一个个卖身契，又刺刀般地顶着后心，逼迫着自己继续走上那不归路。

如何能让角色我选择臣服于内在自我意识呢？而不是相互较劲或顶牛甚至架空了自我的内在灵魂？

自我的自由意识分为三层，即表层角色、内在灵魂和源自高我的自由意识。表层是角色的自由意识，贪食、好色、懒惰、渴望捷径、期许永生；里层是内在灵魂的自由意识。两者的关注点与利益点经常不同，所以利用自由意识导向出来的渴望与行动也会不同。

角色我渴望安稳与利己，内在我渴望经历与利他，这大方向上的冲突经常让自我感觉到内在的挣扎与心灵的渴望，但一次次地又被角色我用短期“现实”利益最大化的算计，给镇压了下去。久而久之形成了内在的郁闷乃至抑郁的绝望。绝望的尽头，灵魂选择放弃这一角色的人生体验，用极端的方式离开这一人生经历。

要让角色我选择臣服于内在自我意识需要，逐步地提升自我的认知水平，让意识的关注点从美食、美色、美景、美金、溢美之词这些外在感官素材中转移到自我的内在觉知力上。

当你和别人去攀比房子、车子、票子、孩子、女子、包包、衣服、首

原文发布源头：xiyushe.org

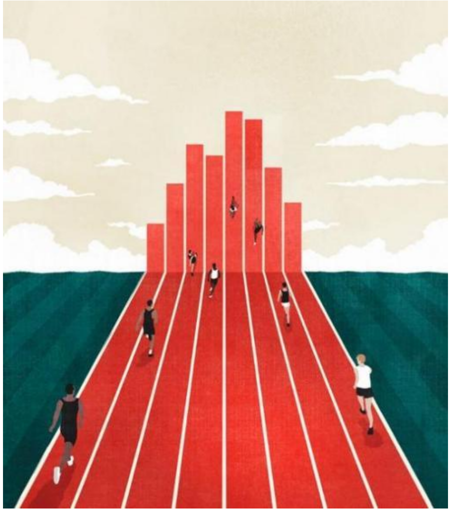
饰、存款、股票的时候应当有足够的觉知，真正值得攀缘的是自身的智慧、觉悟、认知次第、初心与爱的共鸣。

你的意识焦点在哪里，你家做主的就是哪个；你家做主的是哪个，你的意识频率档次就在哪里。前者百年后跟着骨灰一起变成飞灰，后者百年后都是真才实学，让你一次次地能赢在起跑线上。当然如果你修为够了两者兼备不是什么罪孽，这里是自己侧重点的选择。

自由意识中的民主集中制

自我意识的分身们构成了自我意识群体，有了集体意识。这个群体的掌舵人就是高我。它拥有着自我群体中更大的自由意识权柄，可以运用集体自我意识在后台变更小我的自由意识抉择，让小我经历群体自我需要体验的后续经历。很多濒死经历，灵魂被劝返就是因为这个——想死？没门，回去。

这里小我的自由意识与自我群体的自由意识形成了民主的投票机制：如果高我没有计划，小我的计划就是计划的全部；如果高我有自己的计划，那小我的计划只能少数服从多数。而这里并不违背自由意识法则，因为一切都是自我与更高自我间的权衡取舍，而小我需要服从依据大局做出的后台调整，使得认知与经历达成宏观上的平衡与全面探索。高我的全局性策划对于角色我来说构成了生命的无常。



对于高我，生命中没有偶然。角色我认为无常的事情，都是自己的知情权等级太低了导致的。角色我一辈子不想理睬内在诉求，那也就别怪内在抉择改变时通知下达不到你这里了。意外横祸、猝死等突发变故都是可以靠直觉力预警的，不过前提是你已经习惯聆听内在的声音或洞察各种细微的提示。

同一时刻在同一维度的世界中，数个自我意识的分身同时操控着不同的肉身载具，使用着不同的身份与性别经历着各自的人生故事线。彼此间是可以相互帮助的，但不能强行干预，更不能按照某一方觉得正确的方式去扰乱其它自我的生命进程。就算给予帮助，也是需要征得对方同意的。平级间不能违背任何个体的自由意识。小我与小我间是平级的关系。

如何帮助自己

在不同自我意识分身所扮演的角色间，可以拥有不对等的觉知力与洞见力，表现出不同的性格与文化倾向。角色间可以相互提携、点拨，

原文发布源头：xiyushe.org

但不能强迫对方接纳自己的观念与一体性认知。那样都会破坏故事性，双双被迫提前结束体验。（A：“你听我说，这都是梦，我醒了，都是假的。你跟我是一个灵魂分化的，跟我走吧，我带你修行去！”B：“神经病吧你，你谁啊？”）

无我

意识我在相同或不同的年代与故事线中同时进进出出，因为意识我不是一个个体，而是连自己都无法计数的群体。其中包括：自我的分身、对等的人格、转世剧中的自我意识和在经历着重复角色的自我意识片段、分身们的对等人格片段、转世剧中分身们的自我意识和在重复经历的自我意识片段。它们都是我，又都不是全然的我。是过去的我、当下的我、未来的我、我的法身、我的报身、我的化身、我的分身。

肉身的我不是我，角色我是一个公共人物 IP，它同时存在于整个“角色我”的多维矩阵中，在每一个当下帧里作为可被意识聚焦的焦点人物存在着。其中哪一帧被意识关注，那个角色我就被激活，意识扫过那一帧形成记忆里的一幕。一幕幕地串联起来就成为了所谓的自我记忆。

角色我的父母、伴侣、孩子没有一个属于意识我或因我而存在。它们是角色我的配套助缘团队，他们属于角色我的故事线，也有着他们自我每个角色的故事线和各种可能性的矩阵。在他们的矩阵里，角色我也只是一种可能性的存在，是一个助缘的角色。角色们彼此交织、并行或分离，形成多维的、交互的时空线索。有些角色就是纯粹的角色，有些则有时被不同的意识体激活，意识体进进出出，让角色们犹如圣诞的彩灯，不时闪烁着。

肉身我与“我”的家人、同事、朋友，在我的剧情线里都属于“我”意念生化出来的意相，但其素材源自真实的历史人物。相反地，我在以他们为核心的意识矩阵中也只不过是一个角色而已。对于其它角色来说，在他们的故事里，我这个人物也只不过是个可以互动传递信息的 NPC。就好像你和爱人夜里都做了梦，你的梦里有他，他的梦里有你。梦中的彼此都如此地真实，但你们梦中的彼此又都不是真实的那个对方，只是信息取材于对方的身份、形象、性格、说话方式。同样的道理让不同角色的矩阵得以形成互动。

一些角色我可能会经历的特例

这个载具的我（此肉身、此身份、此背景）是一个谁都可以选择的游戏角色皮肤，任谁符合条件都可激活，利用这个角色进入到它的剧情中，并选择性地经历这一角色在这一时间段上所有可能的故事剧情。

原文发布源头：xiyushe.org

在某种极端的例子里会出现多个意识体共享同一个角色我的情况，比如主角主动放弃了角色的控制权，让其它意识体操控自己的角色载具，如巴夏、珍等。当然善灵可以做到的事，恶灵也可以，只是说出来的话就不是至理名言、警世金句了。

多意识协作共同使用同一个角色我的载具，各自应对不同面向上的人生问题，有点儿像组团用一辆车旅行的驴友，谁有精力谁开车，轮班上，遇到问题谁需要体验谁来当家，谁有本事化解谁来主持。

多个意识依次使用同一个载具在相同频道中，但依次在不同的年龄段上。有的时候有些高我临时决定撤出自己的小我，另有安排，于是这个角色便得场重病，之后另一个意识体接管过来，演下半场的内容。

双生火焰

当初的你只是一个圆球，在混沌中不分雌雄，但你的内在意识因为理性与感性的发展，内部不断地产生自我意识的争执，导致内在的意识

能量都消耗在彼此压制上了。于是我把你分割成两半，让你在理性的逻辑中学会感性的直觉，而在感性的情绪中理解逻辑的智慧。

你们要被分割开，独自经历自己的磨难，因自我的偏执而感受到挫折，然后又彼此吸引、彼此折磨，直到相互理解、相互支撑，相互学会什么是沟通与爱。然后才能再次融合，形成更高意识阶段的自我全然智慧体。

为了能让领悟真切，你们不会记得彼此，但会每每相遇。相遇后各自依据自己当下扮演的性别和已经准备好的觉知与智慧，尝试着沟通互动。当你们俩都在意识层面上、认知层面上、智慧层面上、意识能量频率的层面上准备好时，这一场遭遇将会是琴瑟和鸣的祝福；反之，这是又一场不欢而散的灾难。

你俩本自一体，终将归于一体，但发展各有快慢，卡顿也各自不同，相互必将形成功课，相互提供助缘。这助缘对于觉知较高的一方是痛苦的伤害，对于卡顿较重的一方则是自我反思的优质资粮。不过往往能想明白的时候已经太晚，只能再次地、再次地展开新的尝试。

这就是双生火焰。祝福与诅咒本为一体的两面，阴柔和刚强、感性与理性、直觉与逻辑、信仰与科学、玄幻与真实、臣服与高傲、顺从与引领……太多的功课就在这一分一合中被展开了。

原文发布源头：xiyushe.org

S2-1-99

结束语：人生感悟

当情感遭受挫折与打击时，情绪的波动让人消沉痛苦，很多人会选择用暂时的麻醉来逃避面对，而不是去反思自己到底能做出哪些调整。在麻醉未达成前满脑子里都是指责，当麻醉过后面临内心的空洞，不是选择性无视就是寻找替代品再麻醉自己。

其实这些逃避的手段是无法填补空洞或矫正自我过往人生选择中的偏见的，如果不能认知到这一人生课题的教训，只是把罪咎推给助缘人，那很快在同样的补考中，还会摔同样的跟头。

很多时候自我会有一种无力感，好像自己已经尽力了，就是事与愿违。其实人生最大的悲剧就是把梯子搭错了墙头，之后攀爬得越用力离目标就越远。努力尽力了与获得你想要的结果没有必然的因果关系。表达行动力是绝对必要的，但初心所愿与自己选择的方向真的一致吗？

很多人“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，患得患失陷入焦虑抑郁，不断反刍过往又太担忧将来，为什么会这样呢？

其实就是自己没能沉静下来，把过往歧途的原因琢磨透，想不明白就

反复想，可怎么也想不到点上。当你把人生中的挫折归罪给社会、他人、时局、意外、神鬼这些不可控的外力时，就会心存对无常的恐惧和对外力影响的无奈；进而走向外求外祈，把自己的命运交托给他人。依赖他人的喜怒恩典而活的人自然对未来患得患失。

这样的人看昨天为历史，觉得不可改变；看明天为毫无可预见性的一团迷雾，只能被迫地活在当下。这里要注意是“被迫地活在当下”——他既没学会以史为鉴的总结反思，也没学会必要的大趋势预见性、做不到先知先觉。结果躺平在得过且过中，被动地被浪涛一遍遍地拍打摩擦。

活在当下的意思不是把单一的意识聚焦成短视、无视过往的经验、也不会抬头眺望远方。活在当下真正的意思是，每一个片刻点都可以是威力点，此刻即刻发力做出改变，采取行动，改变自己的认知，就能拓展自身的觉受力，感知到内在的召唤，看到这一片刻点上其它的可能，从而经由改变选择的方向打破故有的习气，而展开不同的人生走向。

无为不是什么都不干，而是身欲己欲不造作，少给自我神魂添乱。俗话说“不添乱就是帮忙”。无为可不是说放弃行动力，而是与全我的

原文发布源头：xiyushe.org

内在宏观大行动真切地积极配合，从而能达成神魂合一的境界。

一个达成神魂合一的人，他的姿态一定是谦卑的，他的心性一定是有韧性的。自满让成见铸墙，失去了拓展新知的能力，带来骄傲的傲慢。许多小有成就的人很容易有傲慢的心，接受不了自己不认可的、其它多元性的道理存在，认知因已知变得狭隘，否定与鄙视他人的愚钝，这会带来很大的问题。赛斯说过，它最后一世的毕业功课就是学会尊重愚蠢的人。

我们都知道，当你真的深入到某一领域中后，你学的越多就觉得自己懂的越少；而愚蠢的人沉浸在自己的傲慢中，生活在自己有限的成见里，鄙夷他人的观点时也被他人所厌弃。

人总是以自我为中心的，因为其实你的世界中只有你自己，所以人不快乐的根源，是把角色我太当回事，又把自我神魂给活丢了，用逻辑脑彻底屏蔽了自我的心智与神魂的声音。

怎么有效地用爱的名义从小毁掉一个孩子呢？哪些做法可以让心理阴影伴随其一生呢?

居高临下多改正他，剥夺孩子的自主判断力，否定他的选择与尝试。

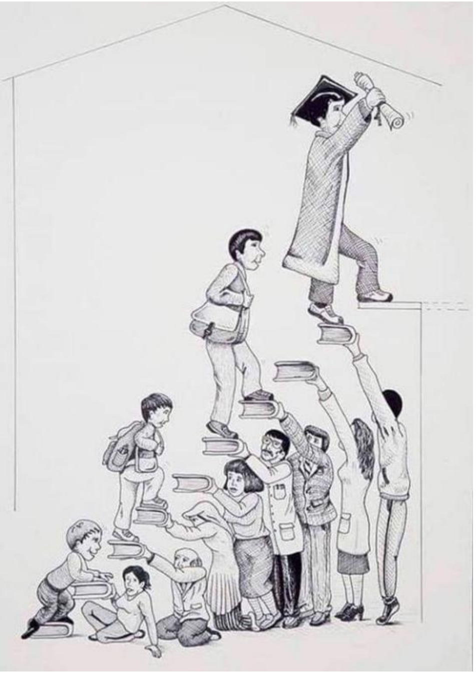
比如你先让孩子去做一件事、做一种选择，然后再把你认为对的、好的、标准答案拿出来，否定孩子之前的抉择。如果孩子的选择与你的不谋而合，或已经取得优异的成绩，那就拿出更好的例证打压他，让其不能为自己骄傲；如果已经没有更好的例子了，那就逼着他超越今天的自己。总之就是怎么做都训责他一遍，这样来凸显家长的威严与高贵成熟。

剥夺孩子的主见，抑制其创造力，可以让孩子变得更乖，成为安静的工具人，成为社会中沉默的绝大多数。用标准化公式要求孩子必须做到与其它孩子同样的水平，抑制其独特天赋，在其不擅长的领域逼迫他投入大量的时间与精力：让活力充沛的孩子去弹琴，让理工头脑的

原文发布源头：xiyushe.org

孩子去背诗，让有文学天赋的孩子去奥数，让内向文静的孩子去野营爬山……

如果不配合，孩子想按照自己的内在热忱去发展自己的天赋，就否定他、贬低他，用别人朋友圈晒出的孩子成绩来挖苦他。



与我同龄的两个大学同学，现在孩子都 24 了。一个同学这十多年就不停地发朋友圈晒娃的奖状与成绩，今年孩子研究生毕业，一毕业就因失恋自杀了。另一个同学的孩子从小痴迷打游戏，前些年把我同学的头发都愁白了。孩子没能考上大学，18 岁时成为职业游戏选手，23 岁和几个小伙伴开了自己的电竞公司，这两年赚到的钱，已经够财富自由的了。现在我同学总是抱怨孩子身边都是莺莺燕燕，挑花了眼怎

么办。

摧毁孩子的法宝，就是无视、冷漠、嫌弃与利益交换——萝卜大棒的教育方式，是摧毁孩子最有效的好东西。做得好合我的意，就奖励你，让你知道被爱与被认可可以是一种买卖，你给我我想要的，才能施舍给你一些你想要的。这样培养起来的孩子，不知道什么叫亲情或爱，对感情的认知仅限于利益交换；而当生活中出现问题时，也不懂得如何有效地去化解，只知道威逼、胁迫、吵架、辱骂，甚至动手互殴。

进而，摧毁其自信，贬低自我价值，让孩子自卑又懦弱，没有主见还不会解决问题，没有变通的思维方式，越来越内向，不敢也无法表达自己的内心感情。然后就可以进一步威胁他、吓唬他，经常说要遗弃他、不爱他了，没法和其它兄妹相比，让其长期处于不稳定的生存环境中，在恐惧害怕中苟且，丧失对家的归属感与安全感。这样培养起来的孩子，日后婚姻一定也是鸡飞狗跳、动不动就吵着分手离婚、删联系方式，等待对方来认错哄自己开心。

再说长大后的婚恋

婚恋是多数人一生中都要经历的主剧情，有些人甚至会经历多次。嫁

原文发布源头：xiyushe.org

给爱情的输给了现实，坐在宝马上哭的又渴望着真情。多数感情其实都是自我内在需求的填充物，我们与生俱来渴望着爱与被爱，但从小得到了的与没能得到的，形成了自我内心中一个个峰谷：有什么我们就不会在意什么，甚至无视到可以肆意挥霍；匮乏与缺失的成为自我在意的焦点，极力地渴望拥有与获得。

每个人都无法做到十项全能。时间与精力、能力与水平，谁都是有限的。当你得到了一半时就会对等地失去另一半，这是平衡法则下的对等体验。而人们对自己拥有了的会选择性地无视，对缺失了的又极度渴望，这导致自己总是生活在不甘里，看着别人过得比自己好、别人的男人或媳妇比自己的强，却不知道拿出来晒的所谓幸福中，隐藏了多少不为人知的艰辛苦涩。

都说缺什么补什么、没什么炫耀什么，当你羡慕别人时，却不知别人其实也在羡慕着你。每个人晒出的幸福都是其内心中最在意的亏失。迎娶了平凡的，渴望热烈；嫁给了富足的，期待真情；成为英雄妻子，

就要独对孤月；炽热地爱上梁山伯或罗密欧，必然要面对冷酷的生离死别。经历过生命中一个个的伴侣，到最后才会明白，其实一切的不完美都只因自己还不够完美，其实与另一半是怎样的没有什么太大的关系。

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

居善地；心善渊；与善仁；言善信；政善治；事善能；动善时。

夫唯不争，故无尤。

译文：

合于道体的人，好比水，水是善利万物的却又不会与物相争。它乐于停留在大家所厌恶的卑下地方，所以最接近于‘道’。

人乐于与卑下的人相处，心境十分平静，交友真诚相爱，言语信实可靠，为政国泰民安，行事必能尽其长，举动必能适其会，这是因为他不争，所以才无过失。

随后说说死亡

原文发布源头：xiyushe.org

死亡是每个人都要面对的，不想它、不提它、避讳它，只是一种内心恐慌带来的逃避。为什么会对死亡如此惶恐呢？谁没死过几遍呢？我们惶恐的其实不是死亡而是未知，就好像新生儿出生后的啼哭，它离开了熟悉的子宫，从胎胞的世界里“死”，离开了自己的妈妈。结果睁开眼才发现，来到了一个更广阔的世界。

临死前有些人是笑的——终于解脱了；有些人是平静安详的——完成了此生，无憾无悔；有些人是狰狞的——无比畏惧。怕死与畏惧的人，心中在临走时有无限的懊悔、不甘；而在他的眼中，笑吟吟等着自己的，不是自己爱过的亲人，而是害过的冤魂。

“到时候了，跟我们走吧，是时候奖励你了，我们看看你这一生都做了些什么吧！”其实接引灵说的都是同样的台词，但这句话，每个人听到耳中，心里的滋味可大不相同。一生中昧良心赢来的名利富贵一样都带不走，只有亏心与昧心的感觉如影随形。这就是老话说的，万般

带不走，唯有业随身。

这不是迷信，人死不是灯灭，人生阳世间的历程只是生命一个周期中1/4 的过程。出生前人生规划、人生历练、人生回顾与要点补考、中阴休息，四个阶段构成一个完整的生命周期。

人生三万天，童年的父母，青年的爱情，中年用自己父母的方式养育子女，老年懊悔与一声叹息，临死或死后面对的不甘与如果。如此循环，如果你把结局看得太过重要，所有故事中的所谓的是非与情感都会变成一种说教。但相反，若我们不再以结局论英雄，这过程本身就熠熠生辉。重视每一步、每一天、每一个抉择，学会享受生命的过程。

要知道，成功并不标志着任何的成长——你可以回到幼儿园或小学，门门课程都拿满分，跑得比所有孩子都快，但这些成绩并不能带来你自身的成长。拿到多少成绩其实与自我内在神魂的成长毫无直接的必然关系。很多人总是希望在顺境中脱颖而出，以自己当下的实力去完胜幼稚园中的对手，但这真的有意义吗？你要是能在小学时代挑战高中组的比赛，哪怕只拿到了最后一名、成为一个失败者，你的经历也为你带来成长与启迪，因为你的见识被扩展了，你的认知被打开了。

原文发布源头：xiyushe.org

很多人做或不做一件事，先考虑得失，一通逻辑思考后，就退缩回自己的舒适区里，这就是为什么无法获得自我成长的原因。失败并不可耻，99%的尝试注定都是会失败的，这真的没什么。经验，哪怕是失败的经验也是成长中无价的收获。

成长是自我神魂在人生中对多样性的认知完善和人格神智的进步，而与你获得了多少结果与成就的奖杯无关。不要把成就与成长混淆起来，你或你的孩子来此为人，经历这一生，是为了神魂获得必要的成长，领略尽可能多的见闻，经历必要的人生历练，让自我心智更加通透成熟，而不是为了获得人文世俗认可的那些成就。票子、车子、房子、妻子、孩子，这些都是桥梁与路径。

你在意的在意、你关注的问题、你聚焦的方向、你投入的生命力，构成了你一生的剧情走向与经历觉受，也榜样给你的子女他们所见的世界。

人生中的顺境与逆境不是绝对的，一切助缘都同时蕴含着两面性，得中有失，失中存得。在失中见其所得，可法喜自己的成长；在得中观见其所失，可不自满张扬。没有障碍就没有自我的跨越，没有行动就没有自我价值的成长。而心中要有目标，这个目标你关注什么，最后

就体验什么，也因此失去另一些什么。

到底什么样的经历才能让你的神魂脱胎换骨？

就是把自己揉碎搓成粉，再重新融合塑造一个自己出来。在这个过程中，铸造自己轮廓的是对自我与对这个世界的认知。如果道理不是你自己品悟、证悟、领悟出来的，只是听而知之，那是没用的，因为那些只是话语，而非你的所是。

心胸的宽阔程度，决定了你的容量；你心中的温度，决定了你与这个世界的距离。一个人是否能感受到幸福，取决于你是否可以与肯臣服地跟随内在热忱，达成神魂的初心所向。这不意味着你万事大吉但却不会被不甘所日夜折磨。

一生中你赚到了多少钱、拿到了什么成就，其实对神魂都毫不重要，只要你还没能达成其初心所向，就必然会再回来承受往复。一个人的魂魄神意志，如果都相互背道而驰、各有所欲，那每天就会挣扎在自我的内耗中，在拼命达成了一个个目标后，又落入无尽的空虚感中，四野荒凉、心中空洞、脚下无根。

人是由绝对虚空本源向下投注自我意识进入当前位面的，我们的这个

原文发布源头：xiyushe.org

分支结构单位是由电子层生化投影而来的外在伪装物相。我们在这个相对宇宙的投影中生活，人生一世的目的就是挑战自我的短板与寻找解决自我缺陷的方法，最终达成自我的价值升华、价值完成与神智丰满。所以人活着，不管在演绎怎样的一个角色，都必然充满了所谓的苦恼，因为没有老师会用你熟练的科目来考验你是否取得了成长。

其实人活着的目的就是要面对这些苦难：如果你把这看做是折磨、苦难，那你就是一界凡夫；如果你把种种铺衬与挫折看做是助缘与领悟的素材，那就会欣喜自己又能有所挑战与收获。

认知决定观点，观点决定视界，视界决定所见，神智的成熟度决定了你如何解读自己的见闻。我们处在由自己心愿生成的相中，就好像你自己的梦境是你自己思想的造物一样。而在这个不圆满的宇宙中，一般人是无法在此感受到从本源散发出的那圆满圆融意识状态的。

其实每个人都从内心深处明确地知道，自己渴望爱与被爱，渴望成为一个更好的自己，只是人世间种种现代人文认知，把爱与人生目标扭曲成了另一副模样。

政治利益集团把各种奶嘴乐的毒鸡汤利用受控的媒体包装成励志的信

息散布出来，配合种种扭曲后的宗教，一起维持着人间的统治。如果你想摆脱这样的自我状态，想要“回家”，想要洞见与重新和本源合一，那就要通过对心灵的认知达成神魂的觉醒，进而觉悟到自己所追逐着的、所忙碌着的、所向往着的是否利益自身神魂、利益众生。

什么叫格物致知？

学会看到物质的本相，透过物相看本质，知其然，知其所以然。

细雨 2022 年 12 月

第二季 第一册 完

原文发布源头：xiyushe.org

【下册预告】

第二册 《自我认知的百宝箱》

关于图片：书中的配图除作者自己绘制编辑的外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，旨在帮助读者理解，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请即刻联系编者，会在第一时间删除调换。

常见问题

1. 细雨资料免费吗？如何获取完整与最新版本？

细雨资料作为公共资源，**长期向公众免费开放**。

✧ 文字版：请至原文电子书库 **xiyushe.org** 下载。

✧ 原声版：请至导航站 **xiyu.love** 获取各分发平台入口。

（注：原声朗读仅作为原文的辅助呈现形式，不构成解读或阐释。）

2. 目前已整理了哪些内容？未来还有更新吗？

细雨资料自 2020 年问世以来持续累积，目前已涵盖十几个系列、百余册、1250 万字，相关原文内容仍在不断整理与发布中。详见书末的《出版总览表》及原文电子书库的《细雨资料系列总览》。

3. 如何查阅这些资料？能自学吗？是否有参考路径？

细雨资料是“成体系、有逻辑的**深度心灵自学课件**” “其整体书写安排具有清晰的认知递进关系，由浅入深逐步形成知见的阶梯”。

每本书前的《**建议阅读顺序导引**》，标示了该书在整体体系中的位置和参考路径，读者可根据自身需求自研参考。书籍和章节的唯一代码，可用于快捷检索。关于读书心法的更多说明，请参见原文电子书库的**《细雨资料导读》**。

4. 关于本项目

细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。其职责仅限于确保原文的公开获取与文献的持久性，不参与内容解读、立场判断或争议解释。

细雨档案使用**细雨社（Xiyushe）**作为技术支撑平台，坚持非营利原则，不从事商业经营、教学指导或任何形式的社群活动。

5. 如何识别细雨资料的发布入口与来源？

细雨资料为长期公开传播的原文资料，已通过多个网站与平台发布与存档。细雨档案所列获取渠道，负责资料的整理、版本维护与长期保存，可作为来源与版本状态的参考入口。

其他网站或平台出现的相同内容，均源自该公开发布体系的转载或镜像。

6. **关于传播与再创作** 请参见《**细雨资料使用与传播指南**》或各册封底说明。

细雨资料主要获取与下载渠道

Access to Original Editions & Publication Channels

原文发布与数字存档 (Publication & Digital Archive)

- 获取站点：xiyushe.org　原文电子书库，提供最新版本下载
- 导航索引：xiyu.love　有声书、视频与多平台访问入口指引
- 长期存档：archive.org/details/@xiyushe 原文资料的同步发布与长期分布式保存

原声音视频获取入口 (Access to Audio & Video Recordings)

以下平台收录细雨资料原文的真人原声内容：

YouTube：　细雨社 | 细雨资料　　喜马拉雅：　海轮海轮

微信视频号：细雨社　　哔哩哔哩：　海轮海轮

YouTube　细雨社 | 细雨资料

微信视频号　细雨社

喜马拉雅　海轮海轮

bilibili 哔哩哔哩　海轮海轮

以上频道仅作为原文资料音视频形式的分发渠道，不设互动咨询与教学职能。

有关新书、版本更新及更多访问方式，请参考 xiyushe.org 或 xiyu.love。

细雨著作出版总览与代码对照表（2026.1.7)

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	**《隐秘的医案》**	已出版
	（单行本）	SY	**《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）**	已出版
	（单行本）	YS	**《意识能量探索》**	已出版
	（单行本）	DW	**《多维之眼中的神圣布局》**	已出版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》（随笔小品）	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S1-4	《世上练 · 致良知》（案例集锦）	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》（专题长文）	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》（随笔小品）	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》（细雨问答）	已出版
		S2-4	《世上练·致良知》（案例问答）	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	**Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）（Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版）**			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715（当前为Y1X-4，Y1-4 即将出版）	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726（当前为Y1X-5，Y1-5 即将出版）	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744（当前为Y1X-6，Y1-6 即将出版）	已出版
Y2	**Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨早期课译本现代汉语版 1-72)**			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	已出版
		Y7-3	第三册 301-310	已出版
		Y7-4	第四册 311-320	已出版
		Y7-5	第五册 321-333	已出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VIII》	Y8-1	第一册 334-354	已出版
		Y8-2	第二册 355-373	已出版
		Y8-3	第三册 374-392	已出版
		Y8-4	第四册 393-405	已出版
		Y8-5	第五册 406-421	已出版
Y9	Y9-最后的忠告与建言（细雨早期课译本现代汉语版 422-510）			
	《已知的实相IX》	Y9-1	第一册 422-437	已出版
		Y9-2	第二册 438-452	已出版
		Y9-3	第三册 453-466	已出版
		Y9-4	第四册 467-481	已出版
		Y9-5	第五册 482-499	已出版
		Y9-6	第六册 500-510	已出版

JY	**细雨早期课译本现代汉语版 《已知的实相》系列各部精华要素**			
	《早期课精要萃取》	**JY2**	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	已出版
		EH	《ESP课合辑》	已出版
		SH	《私人课合辑》	已出版
X	**《虚空法界框架结构详解》** 简称**《虚空法界》**	**X1**	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》(共七册)第1册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第2册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第3册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第4册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第5册(深空篇·上)：276-301	已出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第6册(深空篇·中)：302-319	已出版
		X7-7	第七部《融会贯通》第7册(深空篇·下)：320-334	已出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇：335-362	已出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇：363-391	已出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

A	**参考系列**	**A-1**	A-1 ｜ 细雨资料导读
		A-2	A-2 ｜ 细雨资料系列总览
		A-3	A-3 ｜ 三正道：正心·正身·正灵
		A-4	A-4 ｜ 出版总览·代码对照·建议阅读顺序导引
		A-5	A-5 ｜ 细雨资料读书心法
		A-6	A-6 ｜ 常见问题 & 主要获取渠道
		A-7	A-7 ｜ 细雨资料使用与传播指南

全文获取　　**索引导航**　　**长期存档**

延伸阅读

X《虚空法界》

全名《虚空法界框架结构详解》（共九册）

本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，建议按照细雨资料建议阅读顺序交叉学习。

《思想的阶梯》第二季 第一册：
《自我认知与意识连通高维》

The Stairway of Thought 2: Self-Awareness and Higher-Dimensional Consciousness Connection

本册代码：S2-1

首 次 发 布： 2021 年 2 月 9 日 (初 发 于 YouTube 等 公 开 平 台)
第 一 版 结 集： 2023 年 1 月 1 日
当 前 版 本： v1.3 (2026-01-08)

© 2021-2026 细雨（Xiyu）。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社（Xiyushe）
ISBN: 978-1-923577-77-0 (*PDF / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。